درمان گیاهی
اختلالات جنسی



نویسنده: والری آن وروود

مترجم : صهبا یقین

درمان گیاهی

اختلالات جنسی

نوشته‌ی :

والری آن وروود

مترجم:

صهبا یقین

انتشارات کتاب درمانی

سرشناسه: وررود، والری آن، ۱۹۴۵- م
Worwood, Valerie
درمان گیاهی اختلالات جنسی/نوشته والری آن وررود: ترجمه صهبا یقین
— تهران: کتاب‌درمانی
۱۷۶ ص.: مصور، جدول، نمودار.
ISBN 978- 964-7108-51-5
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
ص.ع. به انگلیسی: . . .
Valerie Ann worwood.Fragrant Sensuality Aromantics And natures.
۱. رایحه درمانی.۲. زناشویی- - روابط.۳. زناشویی- - مسایل جنسی.
۴.گیاهان معطر- - مصارف درمانی.۵. زناشویی - - روان درمانی.
الف.یقین، صهبا، ۱۳۵۲- ،، مترجم.ب. عنوان.
RM ۶۶۶/ ۴و۲ر ۶۱۵/۳۲۱
کتابخانه ملی ایران ۱۳۸۷ ۸۴-۳۸۴۱۵م

درمان گیاهی اختلالات جنسی

مترجم : صهبا یقین
چاپ و صحافی: پژمان
لیتوگرافی: الوان
چاپ چهارم: ۱۳۹۱
۱۵۰۰ جلد رقعی
بهاء : ۵۲۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب، بن‌بست یکم، پلاک ۲
۶۶۴۲۳۳۷۰ _ ۶۶۹۲۸۴۲۹

فهرست مطالب

مقدمه ۱۱

فصل اول

مواد طبیعی کدامند؟ ۱۳
زمان برداشت محصولات گیاهی چه وقت است؟ ۱۷
حس ظریف بویایی چگونه عمل می‌کند؟ ۱۷
گیاهان معطر در افزایش کیفیت روابط زناشویی چگونه عمل می‌کنند؟ ۲۳
کشف رایحه‌ی خودتان ۳۹

فصل دوم

چگونه از گیاهان معطر و مواد خوش‌بوی طبیعی در افزایش کیفیت روابط زناشویی استفاده کنیم؟ ۴۱
نحوه‌ی ساخت و ترکیب فرمول‌های شگفت‌آور ۴۳
اعداد و گیاهان معطر ۴۵
انواع پوست و مو ۴۶
انواع بدن ۴۷
بدن اندومرف ۴۷
بدن مزومرف ۴۸
بدن اکتومرف ۴۸
از گیاهان معطر چگونه و کجا استفاده کنیم؟ ۵۱

فصل سوم

تمایل برای لمس و ماساژ ۵۵
لمس معطر ۵۹
انرژی بیومغناطیسی چیست؟ ۶۲
ماساژ ۶۶
آمادگی برای ماساژ با مواد معطر ۶۶
روش و نحوه‌ی حرکات ماساژ ۶۷
نحوه‌ی ماساژ می‌تواند به چند طریق باشد ۶۸
نقاط تحریک جنسی ۶۹
نقاط حساس محرک در مردان ۷۰
نقاط حساس تحریکی در زنان ۷۱
نقاط مشترک تحریک جنسی در مردان و زنان ۷۲
ماساژ با مواد معطر ۷۴
سر ۷۴
گردن ۷۵
شانه‌ها و بازوها ۷۵
پشت ۷۵
پاها ۷۶
صورت و گردن ۷۷
گوش‌ها ۷۸
شکم ۷۸

چند نکته که قبل از ماساژ دادن لازم است بدانید؟ ۷۹
۱۰ دقیقه برای ماساژ دادن خودتان کافی است ۸۰

فصل چهارم

خوش‌بو کننده‌های مخصوص زنان ۸۷
گیاهان معطر ویژه‌ی زنان ۹۱
کی و چه زمانی از خوش‌بو کننده‌های مخصوص (زن) می‌توانید استفاده کنید؟ ۹۵
فرمولی برای تحریک قوای شهوانی مردان ۹۶
آیا می‌خواهید عشق شوهرتان را بیشتر کنید؟ ۹۶
قوای جنسی و اعتماد به‌نفس ۹۷
فرمول‌هایی برای تعادل خلق و خو - ضد افسردگی ۹۸
فرمول عشق گمشده ۹۹
فرمول سدی در مقابل طوفان - تمرکز چند جانبه ۹۹
ترکیب رفع خستگی ۱۰۱
۵ترکیب برای تسکین استرس و تنش ۱۰۱
ترکیب ضد افسردگی ۱۰۲
۳ترکیب روغن ماساژ بدن در مواقع تنش، استرس و بحران ۱۰۲
فرمول کامل ماساژ بدن ۱۰۲
تمایل جنسی کم ۱۰۳
گیاهان مخصوص نیروی جنسی زن ۱۰۳
فرمول‌های انفجاری ۱۰۶

۳فرمول انفجاری برای حمام کردن ۱۰۶
۲فرمول انفجاری برای ماساژ دادن ۱۰۶
دوش واژینال ۱۰۷
دوش گرفتن با گیاهان معطر برای پاکیزگی ۱۰۹
تمایل جنسی کم ۱۱۰
گیاهان معطر برای افزایش تمایل جنسی ۱۱۰
فرمولی مؤثر برای داشتن تمایل جنسی ۱۱۰
فرمول‌های مخصوص دوش گرفتن ۱۱۱
چرخه‌ی زندگی ۱۱۲
تنش پیش از قاعدگی ۱۱۲
ماساژ با گیاهان معطر و روغن فندق، بادامو ... برای درمان سندرم پیش از قاعدگی ۱۱۳
۵ فرمول برای ماساژ بدن ۱۱۳
گیاهان معطر برای حمام گرفتن در رفع مشکل سندرم پیش از قاعدگی ... ۱۱۴
۵ فرمول حمام گرفتن برای رفع مشکل سندرم پیش از قاعدگی ۱۱۴
دیسمنوره (قاعدگی دردناک) ۱۱۴
۳فرمول ماساژ بدن برای قاعدگی‌های دردناک ۱۱۵
فقدان قاعدگی، یائسگی زودرس، قاعدگی‌های نامرتب ۱۱۵
گیاهانی برای قاعدگی‌های نامنظم یا فقدان قاعدگی ۱۱۶
۳فرمول ماساژ بدن برای قاعدگی‌های‌نامنظم ۱۱۶
فقدان ترشحات واژنی ۱۱۶

گیاهان معطر برای درمان فقدان ترشح واژن ۱۱۷
۳فرمول ماساژ بدن برای رفع فقدان ترشحات واژن ۱۱۷
۳فرمول استحمام برای غلبه بر فقدان ترشحات واژینال ۱۱۸
باروری ۱۱۸
گیاهان معطری که می‌توانند هورمون استروژن را در یک زن رها کنند ۱۲۱
ترکیبات تقویت کننده‌ی تخمدان‌ها و رحم ۱۲۲
مخلوط همگنی برای باروری زن ۱۲۲
۳فرمول ماساژ بدن برای افزایش شانس لقاح ۱۲۲
گیاهان معطری که به باروری مرد کمک می‌کنند ۱۲۲
۲ فرمول که به باروری مرد کمک می‌کند ۱۲۲
گیاهان معطر برای حفظ زیبایی ۱۲۳
گیاهان معطر برای ماساژ جهت رفع توده‌های چربی بدن ۱۲۵
۳فرمول ماساژ برای رفع توده‌های چربی بدن ۱۲۵
گیاهان معطر برای بزرگ شدن پستان ۱۲۷
۳فرمول برای بزرگ شدن سایز پستان ۱۲۷

فصل پنجم

خوش‌بو کننده‌های مخصوص مردان ۱۲۹
گیاهان معطر سحرآمیز ۱۳۷
فرمول‌های همگنی سحرآمیز ۱۳۷
گیاهان معطر برای داشتن رابطه‌ای رمانتیک ۱۳۹
۳فرمول برای ماساژ و معطر شدن ۱۳۹

چگونه می‌توانید کیفیت زناشویی خود را افزایش دهید؟ ۱۳۹
گیاهان معطر احساس برانگیز ۱۴۱
۲فرمول احساس برانگیز برای مردان ۱۴۱
۴ فرمول‌حمام و دوش محرک جنسی ۱۴۳
۳فرمول ماساژ برای تحریک جنسی ۱۴۴
گیاهان معطر برای رفع استرس مردان ۱۴۴
ترکیباتی برای رفع استرس و تنش مردان ۱۴۵
۳فرمول برای رفع تنش و استرس مردان در حمام ۱۴۶
ترکیباتی برای رفع استرس و تنش در مردها (جهت ماساژ بدن) ۱۴۶
۳فرمول ماساژ روغنی برای رفع خستگی ماهیچه‌ای ۱۴۷
گیاهان معطر برای افزایش زمان معاشقه ۱۴۸
فراز و نشیب یک مرد ۱۴۹
گیاهان معطری که به رفع مشکل نعوظ کمک می‌کنند ۱۵۰
گیاهان معطر برای ماساژ دادن و ایجاد آرامش جنسی ۱۵۱
فرمولی برای شما و همسرتان جهت آرامش جنسی ۱۵۱
فرمولی برای طولانی‌تر شدن زمان نعوظ ۱۵۱
فرمولی برای جلوگیری از انزال زودرس ۱۵۲
گیاهان معطر برای رفع انزال زودرس ۱۵۲
۴فرمول برای غلبه بر انزال زودرس ۱۵۳
گیاهان معطری که به تنفس عمیق و ارگاسم کمک می‌کنند ۱۵۴
۴فرمول برای تنفس عمیق و ارگاسم ۱۵۴

آگاهی از بدن ۱۵۵

فصل ششم

فواید گیاهان معطر از جوانب دیگر درمانی ۱۵۷
فرمول تندرستی ۱۶۰
گیاهان معطر محافظ ۱۶۱
۵ فرمول ماساژ برای پیش‌گیری از بیماری‌ها و محافظت از بدن (در مقابل ویروس و باکتری) ۱۶۱
۶فرمول محافظت برای هنگام دوش گرفتن (در مقابل ویروس و باکتری).۱۶۲
فرمول قوی برای تحریک سیستم ایمنی ۱۶۲
فرمول برای رفع ویروس تب خال (ناحیه‌ی تناسلی) ۱۶۳
فرمول برای ناحیه‌ی تناسلی ۱۶۳
فرمول ضد باکتری و ضد ویروس قوی به روش بخور ۱۶۳

فصل هفتم

راز یک زندگی پر از عشق، بوی‌خوش است ۱۶۵
فرمولی برای معطرکردن فضای اتاق ۱۶۷
حمام‌کردن ۱۶۸
نامه‌ها و جوهرهای خوش‌بو ۱۶۸
خوش بو کردن لباس ۱۶۹
معطرکردن اتاق خواب ۱۷۰
شمع معطر ۱۷۰
عشق را از زبان گل‌ها و گیاهان بشنوید ۱۷۱

فصل هشتم

تقویت نیروی جنسی با چند دستور خوراکی ۱۷۴
تلنگری برای عشق ۱۷۴
شربت رز ۱۷۵
شربت غربی - شرقی ۱۷۵
شربت خدایان ۱۷۵
شربت دارچین ۱۷۵
شربت عشق کامل ۱۷۵
کرم پرتقال ۱۷۵
کیک ماست ۱۷۵
شربت رز - عسل ۱۷۶
شربت پرتقال - عسل ۱۷۶

مقدمه

بسیاری از عشاق، گل یاس را گلی می‌دانند که به ماه واکنش نشان می‌دهد. در یک شب تابستانی گرم، وقتی‌که ستاره‌ها به ما چشمک می‌زنند و ماه بر فراز آسمان به نظاره‌ی زمین می‌پردازد، عطر گل یاس در فضا می‌پیچد، عطری که از هر گلبرگ گل افشانده می‌شود و به دنبال آن شادی و احساس عمیق و نشاطی را در دل هواخواهانش زنده می‌کند، عطری که از گل یاس تراوش می‌شود، دوست‌دارانش را فریفته می‌کند تا سری به باغچه‌شان بزنند، نفسی عمیق بکشند و از این بوی خوش لذتی ببرند. این عطرهای خوش، چاشنی زندگی ماست که توسط بسیاری از گیاهان، سبزی‌جات و میوه‌ها می‌تواند به خانه‌ی ما بیاید تعجب نکنید! حتی پوست پرتقال هم حاوی اسانسی است که وقتی آن را فشار می‌دهید، به بیرون می‌جهد و چشم را می‌سوزاند و در عین حال بوی مخصوصی دارد که ما آن را مخصوص پرتقال می‌دانیم.

همه‌ی ما تمایل داریم که عشق در زندگی‌مان نفوذ کند و تار و پود آن را آغشته سازد و بر کیفیت زندگی زناشویی‌مان بیافزاید. همه‌ی ما یک زندگی رمانتیک و عاشقانه را دوست داریم و پیوسته می‌اندیشیم که چه‌گونه می‌توان این زندگی را با عشق در آمیخت. زندگی که توأم با جذبه و احساس کشش بین دو دلداده بوده و آرامش و تمدد اعصاب را ایجاد کند، هیجان و اشتیاق را همراه داشته باشد، احساس

سلامت و تندرستی، اعتماد به‌نفس بیشتر و تعادل بین جسم و روح را بپرورانند. شاید به‌نظر برسد که چنین امری در دنیای پر استرس و اضطراب امروزی، با این همه مشغله‌ی فکری و شغلی امکان ندارد، اشتباه شما در همین است، با استفاده از بسیاری از گیاهان و مواد طبیعی، می‌توانید به آن‌چه آرزویش را دارید یعنی سلامتی و آرامش برسید.

پس می‌بینیم که گیاهان دارویی و گونه‌های معطر گیاهی امروزه در سراسر دنیا در حال تجارت هستند تا این‌که از فواید بی‌شمار آن‌ها بیش‌تر بهره برداری شود. البته تجارت گیاهان از زمان باستان تا به‌حال ادامه دارد و این جزییات بر روی بسیاری از لوح‌های به‌جا مانده از زمان‌های دور قابل بررسی است.

پیش از این در ۳۰۰۰ سال قبل، مصریان برای مومیایی‌کردن اجساد خود از مواد معطر طبیعی استفاده می‌کردند که از نابودی و فساد اجسادشان جلوگیری می‌کرد. این مواد از هزاران سال پیش به بقای بشر کمک می‌کرده است و امروزه در صنعت داروسازی از مشتقات گیاهی به شکل مدرن و پیش‌رفته استفاده می‌شود و هر روز داروهای جدیدتری پا به عرصه‌ی وجود می‌گذارند. تکنولوژی هم‌چنین توانسته است که از اسانس‌های معطر گیاهی بهره بگیرد ولوازم آرایشی، بهداشتی و عطرهایی تولید کند که بیشتر افراد امروزه برای دلربایی و مطرح ساختن خود از آن‌ها استفاده می‌کنند.

شما در این کتاب، از قدرت جادویی و افسانه‌ای گیاهان اطلاعاتی به‌دست می‌آورید که به سرزندگی و نشاط و افزایش توانایی‌هایتان در زندگی کمک می‌کند. موادی که بنا بر قانون طبیعت با ساختار بدن شما سازگارتر بوده و به همین دلیل می‌تواند سلامت و شادابی را برای شما و کسی که دوستش دارید به همراه بیاورد. به شما فرمول‌هایی جادویی معرفی می‌شود که در دل دیگران، به‌خصوص همسر خود جا پیدا کنید و تأثیر عمیقی بر احساس و عواطف او بگذارید. پس خود را برای این سفر جالب و مهیج، یعنی سفر در قلب گیاهان معطر آماده کنید و بعد با کشف فرمول‌های ذکر شده، یک انسان بی‌نظیر و دوست‌داشتنی شوید.

فصل اول

مواد طبیعی معطر کدامند؟

واضح است که مواد معطر طبیعی همگی مشتقاتی، دارای بو یا رایحه می‌باشند و در ذهن شما این مسئله را به‌وجود می‌آورد که آن‌ها عطر دارند یعنی یک بوی مطبوع، به‌طوری‌که زندگی‌تان را دلپذیرتر می‌سازند. این یک تعریف درست و کوتاه از این مواد است. می‌توان گفت برای شروع تعریف خوبی است، اما در حقیقت، مواد طبیعی معطر، ترکیبات پیچیده‌ای هستند که از نظر انرژی هم غنی می‌باشند. این مواد از گونه‌های متنوع و خاصی از گیاهان به‌دست می‌آید که می‌تواند در گلبرگ‌ها، برگ، ساقه، دانه، ریشه، پوست یا چوب درختان باشد. به‌عبارتی دیگر از کوچک‌ترین گیاهان تا بلندترین درختان می‌توانند منبع تولید مواد معطر باشند و جالب این‌جا است که هرکدام از این مواد، منحصر به فرد هستند و ترکیباتی شیمیایی دارند که دانشمندان را دچار حیرت و شگفتی ساخته است. در سال ۱۹۸۰، دکتر تیلر اظهار داشت که از مواد معطر موجود می‌توان ترکیبات جدیدتری ساخت، گرچه هزاران سال است که این تفکیک انجام می‌شود ولی ما با روش‌های عملی توانسته‌ایم خود این مواد را به‌دست آوریم یعنی همان‌ها که شناخته شده‌اند و ترکیب یا یافته‌ی جدیدی به‌دست نیامده است. آن‌چه برای

ما شناخته شده است شامل ترپنی [1]، الکل [2]، استر [3]، آلدئید [4] کتون [5] و فنل [6] می‌شود.

گرچه از این مواد صدها ترکیب دیگر به‌دست می‌آید ولی جداسازی آن‌ها کار ساده‌ای نیست. جالب این‌جاست که مشتقاتی که از این گیاهان به‌دست می‌آید کاملاً با خود گیاه فرق داشته و می‌تواند اثرات متفاوتی ایجاد کند. به همین دلیل است که می‌گوییم طبیعت منحصر به‌فرد عمل می‌کند همان‌طور که هرکدام از انسان‌ها منحصر به فرد هستند. قصد ندارم شما را وارد بحث‌های تخصصی و کسل کننده کنم. فقط می‌خواستم بدانید که آن‌چه در شرکت‌های صنعتی و کارخانه‌جات داروسازی و عطرسازی و مواد شیمیایی انجام می‌شود، بسیار حساس‌تر از آن است که شما فکر می‌کنید. مثلاً از یک اسانس رزماری برای درمان رماتیسم مادر بزرگتان، یا سینوزیت شوهرتان و یا آکنه‌ی فرزند جوانتان استفاده می‌کنید. این ترکیب می‌تواند چند منظوره به‌کار رود. درست مثل یک زن که هم کارمند باشد، هم در خانه انجام وظیفه کند و هم نقش مادری را بازی کند. او در آن واحد سه نقش را دارد و در عین حال یک انسان است و منحصر به فرد. گیاهان هم همین‌طور هستند، مشتقات آن‌ها اثرات متفاوتی دارند در حالی‌که هرکدام منحصر به فرد هستند.

گفتیم برخی از این گیاهان معطر که ما هم در این کتاب از آن‌ها نام می‌بریم، انرژی‌زا هستند، چرا که قادرند در مقابل نورخورشید و یا در تاریکی به مولکول‌های کربوهیدرات، پروتئین و چربی شکسته شوند و حتی می‌توان به عنوان سوخت از آن‌ها استفاده کرد! به همین دلیل این مواد می‌توانند برای بدن ما خیلی مفید باشند به‌خصوص

---

1 - **Terpenes**
2 - **Alcohols**
3 - **Esters**
4 - **Aldehydes**
5 - **Ketones**
6 - **Phenols**

اگر از طریق پوست و با ماساژ دادن جذب شوند. پس از طریق مایع اطراف سلول‌ها دوباره جذب شده و وارد جریان خون و لنف شوند.

برخی از این مواد معطر، چرب هستند و قابلیت انحلال در چربی را دارند. مواد چرب در آب به‌خوبی حل نمی‌شوند در حالی‌که محلول در چربی هستند که همه‌ی ما انسان‌ها هم دارای آن هستیم. برخی مواد هم قابلیت انحلالشان در آب زیاد است. آبی که ۶۰ درصد وزن بدن یک مرد، ۵۰ درصد وزن یک زن و ۶۵ درصد وزن کودکان را تشکیل می‌دهد. داخل سلول، لنف، مایع اطراف سلول‌ها، در جریان خون، داخل استخوان‌ها، بافت پیوندی و در مایع مغزی، نخاعی، چشم و گوش همه آب یافت می‌شود.

دکتر اسکیلر می‌گوید برخی از این مواد از طریق استنشاق سریع‌تر وارد خون می‌شوند. به همین دلیل مواد معطر گیاهی که هم انرژی‌زا هستند و هم فواید و خواص متعدد دارند از دیرباز، قدیمی‌ترین و عزیزترین دوست بشر بوده‌اند که از آن‌ها به اشکال مختلف و به منظورهای متفاوتی برای درمان استفاده می‌شده است و امروزه در صنعت داروسازی جا باز کرده است.

در حدود ۳۰/۰۰۰ سال پیش در غارهای جنوب فرانسه سرو کوهی سوزانده می‌شد که مسلماً برای تولید حرارت نبوده بلکه از سوزاندن آن موادی در فضا پخش می‌شده که به سلامتی افراد و یا دورکردن میکرب‌ها کمک می‌کرده است.

در سال ۱۶۶۵ مردم آگاهی چندانی نداشتند که چگونه می‌توان از این مواد معطر گیاهی که حاوی چربی طبیعی هستند، بهره گرفت، در حالی‌که پدر علم طب، بقراط در ۵۵۰ سال پیش از میلاد مسیح، برخی از این گونه‌های گیاهی را طبقه‌بندی کرده و ارزش آن‌ها را دریافته بود. شاید بسیاری از مادربزرگ‌های آن زمان هم نمی‌دانستند که می‌توانند در غذایشان از ادویه استفاده کنند در حالی‌که از آن‌ها به‌عنوان مواد دارویی برای پیش‌گیری از مرگ استفاده می‌کردند. بسیاری از این گیاهان خواصِ باکتری کشی،

ضد ویروس، ضد سم، ادرارآور، ضد زهر(حیوانات)، و ضد دردهای عضلانی و گرفتگی‌ها داشته است. حتماً شما از خودتان می‌پرسید که اگر این نوع گیاهان این‌قدر ارزشمندند چرا قبلاً راجع به آن چیزی نشنیده بودید. پاسخ شما این است که شما قبلاً نام آن‌ها را شنیده‌اید یا حتی آن‌ها را مصرف‌کرده‌اید ولی چون آن نام‌ها در کتاب‌های داروشناسی تغییر یافته است، به همین دلیل نام اصلی این گیاهان برای شما ناآشناست. این مواد، مواد معطر چرب طبیعی اساسی هستند که در برخی از گیاهان یافت می‌شوند و در بدن انسان ایجاد تعادل می‌کنند. یعنی می‌توانند روی سیستم اسید و باز (**PH**) خون، اکسیژن رسانی و تنظیم آنزیم‌ها و اسیدهای آمینه‌ی بدن، کنترل منشاء سلول‌ها به‌خصوص سلول‌های عصبی مفید باشند. مواد معطر چرب اساسی قادر هستند که انرژی را در خود ذخیره کنند و به هنگام نیاز آزاد سازند و به همین دلیل می‌توانند در بدن انسان واکنش‌هایی ایجاد کنند در حالی‌که در ساختمان خودشان تغییری به‌وجود نیاورند. پس مواد چرب معطر تنها در صنعت عطرسازی کاربرد ندارند، هنگامی‌که بوی عطر گل رز، سنبل یا گل یاس در فضا پیچیده می‌شود، و یا کسی آن را به لباس خود می‌زند و ما از کنار او رد می‌شویم، تنها می‌گوییم، به چه بوی خوبی!

در حالی‌که همین بوی خوب می‌تواند روی سیستم گردش خون اثر مثبت بگذارد و اکسیژن رسانی بهتر انجام شود و رسانیدن مواد مغذی به سلول‌ها و بافت‌ها بهبود یابد و هم‌چنین مواد زاید ودی‌اکسیدکربن سریع‌تر خارج شده و حتی سیستم ایمنی بهتر عمل کند. بنابراین این بوی خوب اثرات سلامتی بخش دارد که در مغز یعنی مرکز فرماندهی بدن اعمال می‌شود. پس می‌بینیم یک ماده‌ی گیاهی معطر به ظاهر ساده، دارای این همه خواص است که ما تنها برخی از آن‌ها را شناخته‌ایم و اگر ما بخواهیم یک تعریف جامع و کامل راجع به این گیاهان معطر داشته باشیم در حقیقت به هزاران سال وقت نیاز داریم تا پاسخ خود را بیابیم.

زمان برداشت محصولات گیاهی چه وقت است؟

زمان برداشت محصولات گیاهی، هر زمانی می‌تواند باشد مثلاً زمان برداشت گل یاس جنوب فرانسه، وقتی است که این بوته‌ها گل می‌دهد و زمان برداشت رز بلغار هم وقتی است که این گل‌ها، دامنه‌ی کوه‌های بالکان را رنگین می‌سازد.

ماده‌ی چرب می‌تواند از قسمت‌های مختلف یک گیاه به‌دست آید. مثلاً اسانس چرب گل رز، (پالما) قبل از این‌که این گل‌ها شکوفه کند باید برداشت شود در حالی‌که در گل میخک پس از این‌که شکفته شد، برداشت می‌شود، گاهی هم گیاه باید میوه دهد تا برداشت شود (مثل گشنیز). گل یاس سفید یک روز قبل از پیرشدن قابل برداشت است و پوست درخت صندل سفید قبل از این‌که ۳۰ ساله شود، برداشت می‌شود.

جالب این‌جاست که هرکدام از این گیاهان در منطقه‌ی خاصی از زمین می‌رویند و زندگی می‌کنند و با آب و هوای همان منطقه سازگارند. و پس از برداشت به سایر نقاط جهان فرستاده می‌شوند. این گیاهان کم‌یاب، قیمتی و با ارزش و مفیدند. سپس از آن‌ها عصاره‌گیری می‌شود و بعد ماده‌ی خام در یک حلال حل شده و با الکل ترکیب گردیده و به صورت بخار در می‌آید و ما آن را به صورت عطر مصرف می‌کنیم. پمادهای گیاهی هم به این ترتیب به‌دست می‌آیند، یعنی از قسمت چرب گیاه، ماده‌ی خام عصاره‌گیری شده وماه‌ها طول می‌کشد تا با الکل ترکیب شود و بعد محصول برای مصرف کننده، حاضر و آماده شده و به بازار فرستاده می‌شود.

حس ظریف بویایی چگونه عمل می‌کند؟

ما می‌دانیم به آدم‌هایی که قادر به دیدن نیستند کور و به آن‌ها که قادر به شنیدن نیستند، کر می‌گویند اما به کسانی‌که نمی‌توانند بویی را حس کنند چه می‌گویند؟ افرادی که حس بویایی ندارند[1]، معمولاً در حس چشایی و تشخیص طعم و مزه‌ها هم

1- Anosmic

دچار مشکل هستند چرا که حس چشایی به حس بویایی، خیلی نزدیک است. اگر می‌خواهید خودتان این مطلب را تجربه کنید، امشب موقعی که می‌خواهید شام بخورید، یک گیره‌ی لباس به بینی خود بزنید، بعد متوجه منظورم خواهید شد. بعلاوه زمانی‌که می‌خواهید بگویید یک مزه‌ی خوب، بهتر است بگویید بوی خوش. پرزهای چشایی‌تان تنها فرق بین شوری، شیرینی، تلخی، ترشی و یونامی [1] را تشخیص می‌دهند، در حالی‌که حس بویایی حداقل ده هزار بار بیشتر حساس است.

یونامی حسی است که اخیراً توسط محققین ژاپنی کشف شده است و بدان معنی است که ما قادریم فرق بین طعم گوشت را از ماهی (گلوتامات مونوسدیم) تشخیص بدهیم و هیچ لغت معادل خوبی برای آن پیدا نشده است. به‌این ترتیب شما می‌توانید تفاوت بین سوپ مرغ و یا ماهی را تشخیص دهید. حال می‌خواهم داستانی از سام را برای شما بیان کنم. او دانش‌آموزی بود که پس از دیدن یک رؤیای صادق حس بویایی‌اش در قوی‌ترین حد ممکن بود. در خواب دیده بود که یک سگِ شکاری شده است و با حس بویایی قوی شده از خواب بیدار شد و از آن به بعد، وقتی‌که از کنار افراد در هر محیطی مثل خیابان، پارک و یا جاهای دیگر عبور می‌کرد می‌توانست بوی خاص افراد را از یکدیگر تمیز دهد بعد متوجه شد که ظاهر بویایی هر فرد با شخص دیگر فرق می‌کند، همان‌طور که قیافه‌ی ظاهر افرادکه با چشم دیده می‌شود، با دیگری فرق دارد. منظور سام گیرایی وجاذبه‌ی افراد است. پس از سه هفته، او دیگر از این قدرت برخوردار نبود اما در بیست سالگی‌اش جزو افرادی شد که گاه‌گاهی این شعور بویایی برتر [2] را داشتند.

این مورد می‌تواند در افرادی که از بیماری عصبی یا روانی خاصی رنج می‌برند، نیز اتفاق بیفتد که دلیل آن التهاب مغز در پایانه‌های عصبی است. البته عکس این تجربه

1 - Unami
2 – Super - awareness

هم صادق است. یعنی افرادی هم هستند که قادر نیستند بویی را تشخیص بدهند [1] و در بیماران شیزوفرنی [2] و افسردگی‌های خیلی شدید گزارش شده است.

در برخی گونه‌های حیوانی، حس بویایی نقش بسیار مهمی در سیستم تولیدمثل دارد. مثلاً کرم ابریشم از فاصله‌ی ۵ کیلومتری هم می‌تواند بوی ماده‌ی خود را از میان رایحه‌های دیگر تشخیص دهد که این تقریباً ۸ برابر قدرت تشخیص بو در انسان است. هر انسانی قادر است تفاوت بین ۱۰ هزار تا ۴۰ هزار رایحه را تشخیص دهد.

به همین دلیل یک باغبان قادر است که تفاوت رایحه‌ی ۱۵ گونه رز را از هم تشخیص دهد و یا یک عطرشناس قدرت تشخیص زیرگروه‌های متفاوت عطر را دارد.

اکثر ما، گاه احساس می‌کنیم که با حس بویایی خود قادر به دیدن هستیم.

مرکز آمیگدال [3] درمغز پیامی راجع به یک بو دریافت می‌کند و آن را به قسمت‌های داخلی‌تر مغز مخابره می‌کند و نه تنها احساس بویایی بیان می‌شود بلکه هورمون‌هایی رها می‌شود که قوای جنسی را نیز، فعال‌تر می‌کند. یک چهارم از افرادی‌که حس بویایی خود را از دست می‌دهند، احساس شهوانی کمتری دارند. حس بویایی دارای سلول‌های تکنیکی خاصی در مغز است. درست پشت برآمدگی بینی شما، یک ساختمان قاشقی شکل کوچک وجوددارد که امتداد یک قسمت از مغز است و به آن جوانه‌ی بویایی می‌گویند. جوانه‌ی بویایی دارای سلول‌های عصبی بویایی در درون بینی است. وقتی‌که بویی به مشام می‌رسد، یک اتصال مستقیم بین این اعصاب و یک واکنش فوری مثل جرقه‌زدن در مغز به‌وجود می‌آید. سپس مولکول‌های بوی استشمام شده، پیامی به دستگاه لیمبیک مغز می‌فرستد و آن‌وقت ساختمان‌های پیچیده‌تر مغز وارد عمل شده و یک واکنش عصبی – عاطفی پیچیده‌تر به وقوع می‌پیوندد که ما حصل آن در حافظه

1 - Dysosmia
2 - Schizophrenics
3 - Amygdala

جای می‌گیرد. در حقیقت بو، عواطف و حافظه مثل یک جاده‌ی باریک در یک امتداد قرار دارند.

وقتی‌که دستگاه لیمبیک، هیپوتالاموس و هیپوفیز برانگیخته و تحریک می‌شوند هم سیستم عصبی خودکار فعال می‌شود و هم غدد مترشحه‌ی داخلی (اندوکرین) متأثر می‌شوند و تحت تأثیر تحریک اعصاب، هورمون‌ها آزاد می‌شوند که این هورمون‌ها به تنظیم حرارت بدن، تولید انسولین، اشتها، تشنگی، میزان انرژی‌زایی، عمل هضم و دفع، استرس و برانگیختگی‌های شهوانی می‌پردازند. حالا شما می‌فهمید که چرا مواد معطر این‌قدر جالب توجهند!

البته هنوز هم مطلب کافی نیست و باید موضوع را ادامه بدهیم. سیستم لیمبیک مغز به تالاموس [1] و قشرمخ متصل است و می‌تواند روی سیستم ناخودآگاه هم اثر بگذارد. پس شما می‌بینید که اثرات یک بو یا رایحه به‌خصوص اگر خوش باشد روی هر کجایی از بدنتان که فکرش را بکنید، روی حافظه، عواطف، سطوح هورمونی و کلیه مراحل حیاتی جسمتان اثر می‌گذارد و اثر آن می‌تواند ناخودآگاه و غیرقابل لمس باشد.

عمل‌کرد حس بویایی فراتر از تشخیص بوی غذا، بوی سوختگی و یا حتی نیاز به تعویض بچه است و به ما کمک شایان توجهی می‌کند. مثلاً علم ثابت کرده که گروهی از زنانی‌که با هم در یک مکان کار یا زندگی می‌کنند، زمان قاعدگی‌شان یکی است. [2] این موضوع می‌تواند به علت بوی عرق بدن صادق باشد. یعنی یک ارتباط نزدیک بین بو و ترشح هورمون وجود دارد. به‌طوری‌که زنانی‌که بوی عرق بدن مرد خود را پیوسته استشمام می‌کنند، قاعدگی منظم‌تری نسبت به دخترانی‌که هنوز ازدواج نکرده‌اند دارند. از طرف دیگر تحقیقات نشان می‌دهند که زنان در حوالی روزهای تخمک‌گذاری خود

1 - Thalamus
2 - Phenomenon

علاقه‌مندی بیش‌تری به استفاده از مواد خوش‌بو کننده نشان می‌دهند در حالی‌که در هنگام قاعدگی، تمایلی به استفاده از این مواد ندارند.

مطالعات اخیر دکتر میشل استودارت حاکی از آن است که بدن انسان حتی از بدن یک بوزینه هم بیشتر بو دارد، چرا که بدن انسان دارای غدد مترشحه‌ای [1] است که موادی را ترشح می‌کنند که بوی خاصی به هر فرد می‌دهد. این مواد در رأس هر فولیکول مو، در زیر بغل و اطراف دستگاه تناسلی واقع شده است و به‌هنگام فعالیت جنسی، عصبانیت و یا ترس و هیجان این مواد بیش‌تر ترشح می‌شوند. این مواد فرومون‌ها [2] هستند که تغییرات روانی و رفتاری در هر انسان ایجاد کرده و او را از دیگران ممتاز و متمایز می‌کنند. دکتر استودارت هم‌چنین اظهار می‌کند که بدن انسان دارای سیستم ارتباطی بودار بسیار پیش‌رفته‌ای است که حتی فکرش را هم نمی‌توانید بکنید. البته فرومون‌ها توسط برخی حیوانات هم تشخیص داده شده و آن‌ها را از وجود ما انسان‌ها آگاه می‌سازند. مشابه این فرآیند انسانی، در مولکول‌های مواد معطر گیاهی یافت شده است. گاهی وقتی از کنار یک رودخانه عبور می‌کنید، احساس می‌کنید بوی مخصوصی می‌دهد. این بو به دلیل وجود گیاهان بسیار ریز و کوچکی است که در بستر رودخانه‌ها وجود دارند و حتی یک ماهی قزل‌آلای تازه متولد شده هم می‌تواند از طریق همین بوی خاص رودخانه محل تولد خود را از دریا تشخیص دهد. ببینید چه‌قدر جالب است که حتی این بو در حافظه‌ی یک ماهی هم جای گرفته و او می‌تواند تشخیص بدهد که خانه‌ی قبلی‌اش کجا بوده است؟!!

حیوانات هم از حس بویایی خود برای یافتن راه خانه، به هنگام وحشت و ترس، یافتن غذا و آگاهی از موقعیت و وضع موجود خود و تشخیص وجود دیگری استفاده

1 - Apocrine
2 - Pheromones

می‌کنند و همه‌ی این حوادث در سلول‌های قشر مغزشان رخ می‌دهد.

ما انسان‌ها هم در سلول‌های مغز خود، دارای مراکز اولیه‌ی بویایی هستیم که نقش آن‌ها به‌صورت یک مکانیسم خود حفاظتی است و وقتی پیامی به این قسمت از مغز فرستاده می‌شود، شروع به‌کار کرده و ما را به تفکر وا می‌دارد. این راه عبور مواد معطر است برای این‌که خود را به مرکز فرماندهی بدن یعنی مغز برسانند.

با این مکانیسم منحصر به فرد حس بویایی، می‌توان گفت که این حس، یکی از مهم‌ترین جنبه‌های زندگی ماست و ما را ناخودآگاه تحت تأثیر قرار می‌دهد. حافظه‌ی ما قادر است که شکل یک مولکول از یک ماده‌ی بودار را در خود ضبط و نگه‌داری کند. تنها در سوراخ بینی ما در حدود ۵ میلیون سلول گیرنده‌ی بو وجود دارد و درست در زیر ریشه‌ی بینی ما قسمتی از مغز است و این مسأله ارتباط نزدیک و تنگاتنگ بین مغز و حس بویایی را نشان می‌دهد.

به این گیرنده‌های بویایی، سیلیا [1] گفته می‌شود که توسط یک لایه‌ی مخاطی پوشیده شده است. این سلول‌ها همواره منتظرند تا با هر بار نفس‌کشیدن، هر بویی را از طریق لایه‌ی مخاطی جذب کرده و سپس آن را برای مغز ثبت کنند. هنوز دانشمندان در حال تحقیق و بررسی هستند تا بدانند که این گیرنده‌های کوچک چگونه قادر به تشخیص شکل مولکول‌ها می‌باشند؟!

هم‌چنین ارتباط نزدیکی بین عواطف ما و مواد معطر وجود دارد. مواد معطر می‌توانند به آرامش و تمدد اعصاب، پایین آوردن فشارخون، خواب و بیداری، هوشیاری و یادگیری، کار و رانندگی کمک کنند. اعتمادبه‌نفس را افزایش داده و سبب سازش با اضطراب و از بین رفتن افسردگی شوند. بنابراین شما با استشمام یک بوی خوش احساس می‌کنید که حالتان خوب است. از این‌رو، امروزه در صنعت، بوهای ملایم در شامپوها، صابون‌ها و

1 - Cilia

مایع‌های دست‌شویی به‌کار می‌رود تا ما با استشمام یک بوی خوب، احساس بهتری داشته باشیم و هم‌چنین علاقه‌ی بیش‌تری به خرید و استفاده از آن‌ها نشان دهیم.

نکته‌ی جالب دیگر این است که بدانید حس بویایی اولین مکانیسم دفاعی بدن شماست. عکس‌العمل این حس در مدت ۰/۵ ثانیه، در حالی‌که در مراکز درد در حدود ۰/۹ ثانیه و در مرکز شنوایی ۰/۱۵ ثانیه است. به همین دلیل قصد ما بر این است که حس بویایی خود را با مواد معطر گیاهی پرورش دهیم و تقویت کنیم و از این حس قوی شده بیشتر بهره ببریم و استفاده کنیم.

گیاهان معطر در افزایش کیفیت روابط زناشویی چگونه عمل می‌کنند؟

گیاهان معطر به ۸ طریق می‌توانند روی هیجانات جنسی بشر اثر بگذارند و آن را افزایش دهند. البته این تأثیرات در آن واحد و هم‌زمان صورت می‌گیرد ولیکن ما برای فهم و درک بهتر آن را به ۸ مرحله تقسیم می‌کنیم.

ذهن و روان و بدن آدمی توأم با هم کار می‌کنند و جدای از هم نیستند اما در گذشته آن‌ها را دو عنصر جدا از هم فرض می‌کردند. در این کتاب، ترکیباتی را به شما معرفی می‌کنیم که در آن، مواد معطر دخالت دارند و می‌توانند به دو یا سه طریق روی افزایش نیروی جنسی اثر بگذارند. مواد معطر می‌توانند هماهنگی و تعادلی بین جسم و روان به‌وجود آورند و در نتیجه به ما احساس تندرستی و اعتماد به‌نفس دست می‌دهد، در حالی‌که ترکیبات الکلی چنین اثرات مفیدی نداشته و عوارض جانبی مضری دارند و اعتیاد هم ایجاد می‌کنند.

باید دانست بین مواد سالم طبیعی و ترکیبات شیمیایی تفاوت زیادی وجود دارد، در حالی‌که به‌نظر می‌رسد بدن قادر به جذب هر دوی آن‌هاست و در مورد هر دوی آن‌ها یکسان عمل می‌کند. در بدن ما حدود ۶ تریلیون یا بیشتر سلول وجود دارد که همگی مراحل سنتز مولکولی را انجام می‌دهند و برای این سوخت و ساز، واکنش‌های پیچیده‌ای

را پشت‌سر می‌گذارند و مسلم است که ترکیبات گیاهی به دلیل نیروهای طبیعی که در خود دارند قادر هستند هماهنگی بیشتری را با بدن آدمی داشته باشند.

حیوانات بدون وجود گیاهان قادر به زندگی نیستند و ما بدون وجود هر دوی آن‌ها نه غذایی برای خوردن داریم و نه هوایی برای نفس کشیدن، پس چرا ما به خودمان نمی‌آییم و از فواید و قدرت جادویی که در وجود گیاهان نهفته است بهره نمی‌بریم، تا بتوانیم از یک زندگی بهتر و سالم‌تر و نیروی جنسی قوی‌تری بهره ببریم؟ این‌ها همه برکات زندگی هستند و ما را خوشنود، شاداب و راضی می‌سازند. اما آن ۸ مرحله که گفتیم سبب تقویت نیروی جنسی و سلامت آن می‌شوند عبارتند از :

۱-عواطف

این عواطف ما هستند که ما را مجبور می‌کنند تا برای خود همسری برگزینیم، آن‌ها نقش حیاتی و بسیار مهمی را در زندگی‌مان بازی می‌کنند تا عشق بورزیم و دیگری را دوست داشته باشیم.

عواطف بین زن و شوهر با همه‌ی احساسات دیگر بشری فرق می‌کند. این عواطف به‌خصوص در زمان هیجانات جنسی قدرتمندتر است و یا می‌توان گفت منجر به هیجانات جنسی می‌شوند.

حال شاید این سؤال برای شما پیش بیاید که گیاهان معطر چگونه می‌توانند روی عواطف انسان اثر بگذارند؟! در مصر باستان از ۵ تا ۶ ترکیب گیاهی استفاده نموده [1] و هر روز صبح و شب آن را استعمال می‌کردند. این امر سبب می‌شد که شخص در طول روز و شب آرامش داشته باشد و خواب‌های خوش ببیند. در یک مجله‌ی پزشکی در سال ۱۸۷۵ [2] آمده است که مواد معطر می‌توانند بر روحیه‌ی بیماران روحی - روانی اثر

1 - Kyphi
2 - W.S watson reported in the medical press & circular

نشاط‌انگیزی داشته باشند و امروزه با تحقیقات بیشتر روی تغییرات الکتریکی پوست، این امر به اثبات رسیده است.

پروفسور پائولو راوستی[1] برای درمان بیماران افسرده و یا افرادی که دچار اضطراب هستند از رایحه‌درمانی[2] استفاده کرده و اثرات آن را روی تغییرات خلق و خو و عواطف دریافته است. این افراد به آرامش و خونسردی رسیده‌اند و هر روز این نیروی مثبت در آن‌ها افزایش یافته است. از آن به بعد پزشکان زیادی توسط رایحه‌درمانی به درمان بیماران خود پرداخته‌اند.

استفاده از مواد معطر گیاهی یکی از آیین‌های مذهبی در سراسر دنیا بوده است و حتی در مناطقی مثل هند قدمت ۶۰۰۰ ساله دارد؛ به این ترتیب که مردان به بدن خود روغن‌های معطر می‌مالیدند (دستان - گونه‌ها - سینه) و حتی موهای خود را بدان آغشته می‌ساختند. به‌همین دلیل در تست‌های روان‌شناسی از این روش‌ها استفاده شد و از بین رفتن تنش‌ها و داشتن احساس بهتر به اثبات رسید. زندگی امروزه پر از نگرانی و اضطراب است که سبب مشکلات عاطفی بسیاری برای هریک از ما شده است.

ما می‌بینیم که یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای از بین بردن این همه بی‌قراری، تحریک‌پذیری، کج خلقی و ناسازگاری‌ها، استفاده از همین گیاهان معطر هستند.

میزان افسردگی در هر انسانی متغیر است و می‌تواند با پیش‌آمدها و حوادث، کم و زیاد شود. پس ما می‌توانیم با استفاده از مواد معطر گیاهی محیطی نشاط‌انگیز و مسرت‌زا برای خود و همسر و فرزندانمان به‌وجود آوریم تا هنگامی‌که یک مشکل عاطفی به‌وجود آمد و بر خانواده‌ی ما سایه افکند و خواست تعادل روحی و روانی‌مان را به‌هم بزند، آن‌قدر مقاوم باشیم تا نگذاریم یک حادثه زندگی‌مان را نابود کند.

---

1 - **Paolo Rovesti**
2 - **Aromatherapy**

بعضی افراد حتی در مقابل آسیب‌های وارد شده کوچک هم، تاب و توان ندارند. شما می‌توانید برای افزایش توان و عشق و نشاط در زندگی‌تان بکوشید. فقط لازم است که شروع کنید و گیاهان معطر را به درون خانه‌ی خود ببرید و نحوه‌ی استفاده از آن‌ها را بدانید.

۲-تفکرات و واکنش‌های آگاهانه

امروزه محققین دریافته‌اند که تأثیر مواد معطر می‌تواند به‌صورت افزایش توانایی تفکر و انجام وظایف و مسؤولیت‌ها در یک فرد باشد. استفاده از مواد معطر هم‌چنین، در بیداری و هوشیاری تفکر و عمل‌کرد جنسی نیز بسیار مؤثر است چرا که امروزه فشارهای زندگی سبب می‌شود که علاقه‌ی جنسی در افراد کم شود. این مواد معطر می‌تواند اعتماد به‌نفس را هم در شخصی که خودش از آن استفاده می‌کند و هم در طرف مقابل ایجاد کند، درست مثل شهدی که برای زنبور عسل ضروری است، داشتن اعتماد به‌نفس هم برای انجام یک رابطه‌ی جنسی خوب ضروری است. گرچه عصر، عصر کامپیوتر است و بسیاری از امور و مشاغل توسط آن راحت شده است، لیکن سبب شده تا ما خیلی از خوشی‌ها و لذت‌های واقعی را از دست بدهیم، زن و شوهر آن‌قدر خستگی فکری دارند که حال و حوصله‌ای برای نیازهای جنسی خود ندارند.

بنابراین لازم است تا کمی فشار را از روی ذهن‌مان برداریم و از تفکرات منفی رها شویم تا فکرمان آزاد شود. باید کاستی‌های فکری و روحی را کم‌تر کنیم، البته نه با فرار و سرکوب و زندانی کردن آن‌ها بلکه با قوی کردن خود، ما باید هوشیار و توانا باشیم نه ضعیف و ناتوان و خسته و بی‌دست و پا. زندگی از ما می‌خواهد که چابک و نیرومند باشیم و برای حصول این هدف هر کسی باید در زندگی روزانه‌اش وقتی هم برای خود و سلامتی‌اش بگذارد و هم‌چنین سعی کند از نیازهای واقعی خود لذت ببرد و یکی از نیازهای اساسی این است که محیطی آکنده از عشق داشته باشیم، عشقی که با فعالیت

طبیعی بدنمان به‌دست بیاید. در نتیجه آرامش پیدا کرده و توان فکری‌مان افزایش می‌یابد و آگاهی‌هایمان نیز افزون می‌شود. گیاهان معطر از جمله موادی هستند که می‌توانند زندگی خوب و عشق را به همراه بیاورند. حتماً می‌پرسید چگونه؟ جواب خود را در فصل‌های بعد خواهید یافت.

۳-سیستم عصبی مرکزی

یکی از جنبه‌های مهم در سلامت هر فرد این است که بین سیستم عصبی سمپاتیک[۱] (سیستم عصبی خودکار) و سیستم عصبی پاراسمپاتیک [۲] (سیستم عصبی غیرخودکار) که عکس یک‌دیگر عمل می‌کنند، تعادلی برقرار باشد. این مراکز عصبی هر کدام مثل استارت ماشین هستند وعاملی برای روشن شدن می‌خواهند.

سپس طی مراحل شیمیایی گسترده‌ای، به‌کار اندازی و کنترل یک اندام صورت می‌گیرد. به‌عنوان مثال عصب سمپاتیک در کم‌کردن ضربان قلب و عصب پاراسمپاتیک در افزایش آن دخالت دارد. از انتهای پایانه‌های سلول‌های عصبی سیستم سمپاتیک ماده‌ای به‌نام آدرنالین[۳] ترشح می‌شود که در مواقع اضطراری و خطراتی که ما را تهدید می‌کند، به یاری‌مان می‌شتابد.

آدرنالین یعنی ماده‌ی مترشحه از سیستم عصبی سمپاتیک در انزال یک مرد هم نقش مهمی بازی می‌کند و می‌تواند دلیل بسیاری از انزال‌های زودرس باشد. البته آدرنالین در مواقعی مثل هیجانات زیاد، ترس یا اضطراب هم ترشح می‌شود. انزال زودرس، ناتوانی جنسی یا سرد مزاجی و یا عدم ارگاسم در زنان هم می‌تواند عدم تعادل بین سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک باشد که در رسیدن کامل به ارگاسم دخالت دارند. به همین دلیل مردانی‌که فعالیت سیستم سمپاتیک در آن‌ها زیاد است دچار انزال زودرس

1 - Sympathetic
2 - Parasympathetic
3 - Adrenaline

می‌شوند یا زنانی که سیستم سمپاتیک غیرفعال دارند، ارگاسم ندارند.

پس ملاحظه می‌شود که سیستم عصبی مرکزی مراحل متعدد و گسترده‌ای را طی می‌کند که خیلی ساده به‌نظر می‌رسد. یک ضرب‌المثل هندی می‌گوید : " زنان مثل آب هستند " یعنی خیلی آرام به نقطه‌ی جوش می‌رسند و در همان دما نقطه‌ی جوش را حفظ می‌کنند در حالی‌که " مردان مثل آتش هستند " یعنی خیلی زود مشتعل و برانگیخته شده و بعد خاموش می‌شوند. دلیل این هم وجود هورمون آدرنالین است که تغییرات بیوشیمیایی را در مغز ایجاد می‌کند. تمامی این نکات که در مورد سیستم عصبی بیان شد مثل همان مسایلی هستند که از نظر عاطفی مورد بحث قرار دادیم و اکنون هم اثرات شیمیایی آن را بررسی خواهیم کرد. افرادی‌که به هر دلیلی تحت فشار و بحران هستند، میزان آدرنالین مترشحه در آن‌ها تحت تأثیر واقع می‌شود و اختلالات جنسی را چه در مرد و چه در زن به‌وجود خواهد آورد. گیاهان معطر با خواص شگفت‌آور خود قادر هستند که روی سیستم عصبی اثرات بسیار خوبی داشته و در سیستم عصبی خودکار بدن تعادل ایجاد کنند. برخی از آن‌ها مثل عطر گل یاس، رز، نعنا و صندل سفید و لیمو روی سیستم عصبی سمپاتیک تأثیر گذاشته و تشنجات آن را کاهش می‌دهند. این مواد معطر درست مثل استارت برای خاموش و روشن کردن سیستم عصبی و مکانیسم جنسی ما هستند. یادتان باشد که عمل‌کرد جنسی انسان پدیده‌ی غیرقابل کنترلی نیست بلکه می‌توان با پرورش صحیح آن را متعادل نگاه داشت.

۴-هورمون‌ها

در بدن ما موادی وجود دارند که سبب ایجاد نشاط و خوشحالی در وجودمان می‌گردند در حالی‌که گیرنده‌های این مواد در مغز قرار دارند. ترکیبات معطر هم دقیقاً همین اثر را دارند.

در بدن ما حدود ۵۰ نوع هورمون وجود دارد که تعدادی شناور می‌شوند و تحت تأثیر

تحریکات محیط خارجی در غدد مترشحه‌ی مخصوص به‌خود تولید یا ترشح می‌شوند. یکی از مسایل بسیار مهم در مورد هورمون‌ها هم این است که میزان آن‌ها در خون متعادل باشد. هورمون‌ها هم دارای سوئیچی هستند تا استارت بزنند و غدد مترشحه تحت تأثیر آن‌ها تحریک شود و هورمون ترشح کند. تعدادی از هورمون‌ها همان‌طور که گفتیم هورمون‌های جنسی هستند که تحت تأثیر آن‌ها اسپرم در مرد یا تخمک در زن آزاد می‌شود که عنصر اصلی برای تولید مثل است.

هماهنگی بین همه‌ی هورمون‌های بدن، برای وجود سلامتی، حیاتی است. امروزه از مواد چرب و گیاهان معطر نیز به‌عنوان یک درمان هورمونی استفاده می‌شود. به‌عنوان مثال از اکالیپتوس[1] در شرکت‌های داروسازی برای درمان دیابت که به‌خاطر نقص در هورمون انسولین خون است، استفاده می‌شود.

بسیاری از خانم‌ها هم مشکلات هورمونی زیادی را تحمل می‌کنند که درمان آن می‌تواند با خانواده‌ی رز باشد. البته یکی از اثرات بسیار مهم و مخصوص گیاهان معطر ایجاد آرامش و تمدد اعصاب است که خود آرامش داشتن به تعادل و ترشح هورمونی کمک می‌کند و در نتیجه مکانیسم دفاعی بدن هم بهتر عمل کرده و واکنش‌های جنسی هم بهتر خواهند بود. به این ترتیب ما در وجود خود احساس نشاط و سلامتی می‌کنیم و حتی ظاهرمان هم سرحال‌تر به‌نظر می‌رسد. یادتان باشد که سلامتی عامل مهمی برای نیروی جنسی انسان است.

۵-پیام آوران خاموش بیولوژیکی

گیاهان، حشرات، حیوانات و انسان‌ها پیام‌آوران خاموش بیولوژیک هستند که پیامشان مرگ و زندگی است. آن‌ها دارای قدرت جاذبه‌ی جنسی، تولید مثل و دفاع در مقابل حملات می‌باشند. در سال ۱۹۸۲ مرکز تحقیقات بیولوژیک امریکا اعلام کرد

---

1 - Eucalyptus

درختان می‌توانند برای یک‌دیگر پیام هوایی بفرستند (پیام‌های معطر) و یک‌دیگر را ازوجود حملات و خطرات آگاه سازند. این حالت شامل گل‌ها و گیاهان و حتی حیوانات و حشرات می‌شود که توسط پیام‌های دارای بو و رایحه به یک‌دیگر می‌گویند: بیا، دورشو و بسته به گونه‌ی گیاه یا جانور نوع پیام فرق می‌کند. انسان‌ها هم دارای ترشحات غدد جنسی هستند که دارای بو است و به این ترتیب واکنش خود را به‌خصوص در مقابل جنس مخالف نشان می‌دهند. امروزه ما برای خوش‌بوکردن خود هزینه‌ی زیادی را صرف خرید عطر و ادکلن می‌کنیم در حالی‌که به آن‌ها نیازی نداریم و گیاهان معطری مثل کنف و سنبل می‌توانند جای آن‌ها را بگیرند. البته ما به این مشک احتیاجی نداریم چرا که بدن ما تولید فرومون‌هایی را می‌کند که مردان می‌توانند در طول دوره‌ی تخمک‌گذاری شیفته‌ی بوی زنان شوند و پاسخ خود آن‌ها نسبت به این بو، تولید فرومون‌های مردانه است که سبب تقویت نیروی جنسی زن می‌شود. در نتیجه ترشحات داخل محیط واژن زن بیش‌تر شده و تمایل زیادی به آمیزش و داشتن رابطه‌ی جنسی پیدا می‌کند. پس می‌بینید که این پیام‌آوران خاموش بیولوژیکی نه تنها شهوت را به حد کمال می‌رسانند بلکه میزان و اندازه‌ی آن را هم بیشتر می‌کنند.

تحقیقات نشان داده پسرانی که در طول دوره‌ی بلوغ از زنان دور نگه‌داشته می‌شوند، موهای صورتشان کمتر است در حالی‌که پسرانی که بوی زن (منظور شامل حال بستگان مثل مادر هم می‌شود) به مشامشان می‌رسد، رشد موهایشان بهتر می‌شود و نسبت به روغن‌های چرب معطر هم واکنش بهتری نشان می‌دهند. پس هورمون‌ها پیام‌آوران داخلی و فرومون‌ها پیام‌آوران خارجی هستند. حتی از صورت شما هم سیگنال‌هایی خارج می‌شود که پدیده‌ی بوسیدن را لذت‌بخش می‌سازد. یعنی فرومون‌ها قادرند در اطراف انسان میدان مغناطیسی ایجاد کنند. پس می‌بینید که اگر گیاهان قادر هستند با بوی خود با زبانی خاموش دیگران را به‌خود جذب کنند ما انسان‌ها هم می‌توانیم باهوش‌تر

عمل کرده و برای جذابیت و دوست داشتنی‌کردن خود به ویژه برای همسرمان که شریک سال‌های زندگی ماست با معطرساختن، خود را محبوب و دوست‌داشتنی بسازیم.

۶-سلامتی

سلامتی یکی از مسایلی است که روی شهوت ما اثر می‌گذارد و با استفاده از گیاهان معطر می‌توانید احساس خوب اعتماد به‌نفس و خوشایند سلامتی را داشته باشید. درد یا ناراحتی به اشکال مختلف می‌تواند وقت و انرژی شما را هدر بدهد در حالی‌که شما می‌توانید به چیزهایی مثبت فکر کنید و آن ایجاد عشق و علاقه است. شما با مطالعه‌ی فرمول‌های این کتاب از خستگی ماهیچه‌ای نجات پیدا می‌کنید و مشکلاتتان در زمینه‌ی نیروی جنسی رفع می‌شود. این مواد معطر هم‌چنین به شما کمک می‌کنند تا بهتر عمل کرده و خلق و خوی خوبی داشته باشید. در این حالت، شما آرام، موزون و خوش‌بین هستید. بافت‌های بدن جریان خون را بهتر دریافت می‌کنند و عمل دوباره‌سازی سلول‌ها و بازیافت مواد غذایی و اکسیژن در داخل و خارج بدن هماهنگ می‌شود. (بسیاری از اوقات وقتی خسته‌اید، احساس عدم سلامتی کرده و به نزدیکان به‌ویژه همسر خود علاقه و توجهی نشان نمی‌دهید با رها شدن از خستگی می‌توانید احساس سلامتی کنید و آنگاه خودتان هم درمی‌یابید که به نزدیکان خود چه‌قدر علاقه‌مندید و آن‌ها را دوست دارید در حالی‌که شاید قبل از این آن‌ها را موجوداتی دست و پاگیر و کسل کننده می‌یافتید.)

۷-زیبایی

بدون شک همه‌ی ما انسان‌ها بوی خوش را دوست داریم و به‌طور ناخودآگاه به سمت آن جذب می‌شویم و به همین دلیل دوست داریم که خودمان هم خوش‌بو باشیم.

شاید خیلی از افرادی‌که به سمت ما جذب می‌شوند، به‌دلیل وجود بوی خوش باشد. پس می‌توان این جهان خاکی را پر از هیجان کرد. چرا که وقتی بوی خوشی به مشام

می‌رسد، ناگهان متوقف می‌شوید تا ببینید این بوی خوش متعلق به چه کسی است و از کجا می‌آید. پس عطرها می‌توانند نوعی جاذبه و زیبایی را برای انسان ایجاد کنند که او را از دیگران ممتاز و مجزا کند. این زیبایی وجاذبه به‌خصوص در رابطه‌ی بین زن و شوهر بسیار مفید و مؤثر است. آن‌ها بیشتر دوست دارند که کنار هم بمانند و لذت با هم بودن را درک کنند. البته منظور این نیست که شما بروید و عطرهای گران قیمت بخرید بلکه شما می‌توانید برای خودتان عطرهایی بسازید که هم با بوی بدنتان متناسب باشد و هم طبیعی بوده و همان‌طور که گفتیم روی سلامت و سیستم گردش خون، و سیستم عصبی بدنتان اثر داشته باشد.

این فرمول‌ها خیلی ساده و آسان تهیه می‌شوند و مواد اولیه‌ی آن‌ها، گاه در خانه‌ی شما موجود است. در نتیجه می‌توانید هروقت که بخواهید از آن‌ها استفاده کرده و هم احساس خوبی به خودتان بدهید و هم اعتماد به‌نفس پیدا کنید. هم خودتان شاد باشید و هم همسرتان را به سمت خود جلب و جذب کنید.

۸- حافظه

محققان دریافته‌اند که ما انسان‌ها خیلی زود چیزهایی را که می‌بینیم و می‌شنویم فراموش می‌کنیم، در حالی‌که یک بوی خوش در ذهن ما مدت طولانی‌تری باقی می‌ماند. البته فرقی نمی‌کند که بو خوب یا بد باشد، بلکه اثر باقی‌ماندن آن در حافظه بیشتر است. حال یک ماده‌ی معطر همیشه خاصیت خودش را خواهد داشت و در حافظه‌ی ما برتری یافته و می‌تواند با احساساتمان نیز گره بخورد و در نتیجه یک نوع شعور و آگاهی در حافظه‌ی ما نسبت به آن بو یا رایحه ایجاد شود. برای فهم بهتر مثلاً می‌توان فرض کرد که شما در یک شب تابستانی گرم درحیاط منزل‌تان خاطره‌ای خوب داشته‌اید حال هر وقت عطر گل یاس به مشامتان می‌رسد، حافظه‌تان به عقب برمی‌گردد و هوشیاری شما در ارتباط با بوی عطر گل یاس تقویت می‌شود.

به این ترتیب حافظه می‌تواند مقوی نیروی جنسی باشد و مواد معطر نیز می‌توانند فعال‌کننده یا از بین برنده‌ی عشق باشند در حالی‌که شما این مسئله را تشخیص نمی‌دهید و درک نمی‌کنید. این همه به ضمیر ناخودآگاه ما مربوط می‌شود و حافظه‌مان گنجینه‌ای برای مواد معطر دارد که می‌تواند عواطف را برانگیزاندو یا بالعکس آن را نابود کند.

یک ماده‌ی معطر را چگونه انتخاب کنیم؟ برخی بوها را دوست داریم در حالی‌که بعضی را دوست نداریم؟

انتخاب یک ماده‌ی معطر برای هر شخص باید یک مسأله‌ی با اهمیت باشد، یعنی هر عطری برای هر شخص مناسب نیست و هر عطری قادر نیست هر شخصی را به خود جلب کند و او را محظوظ سازد. به‌همین علت، حس شهوانی‌تان به شما حق انتخاب‌هایی را می‌دهد که کدام بوی خوش را انتخاب کنید. شاید خودتان هم تابه‌حال متوجه‌ی این موضوع شده‌اید که چرا از بوی یک ماده‌ی معطر بیشتر خوشتان می‌آید یا نسبت به یک بوی ناخوشایند حساس‌تر هستید. این مسئله به این دلیل است که حافظه‌ی شما دارای یک سطح رایحه‌ای است که مثل یک کاغذ سفید می‌ماند (یا مثل یک **CD** خام) و شما آرام آرام و به مرور زمان روی این سطح سفید را با احساس ویژه‌ای که در همان زمان داشته‌اید و بویی را استشمام کرده‌اید، پر می‌کنید. مواد معطر با عواطف و حافظه‌ی کوتاه مدت و بلند مدت ما ارتباط مستقیم دارد و به صورت یک مکانیسم خود حفاظتی عمل می‌کند. مثلاً ما یاد می‌گیریم که از چیزهای خطرناک دوری کنیم (مثل آتش‌سوزی) و تشخیص می‌دهیم که چه‌چیزهایی برای ادامه‌ی زندگی‌مان خوب است (مثل وجود مادر) ما همین شعور و درک را راجع به بوها هم در حافظه‌ی خود داریم که به این ترتیب تشخیص می‌دهیم که چه بویی خوب و چه بویی بد است.

دکتر بتلهیم[1] همین تحقیق را در مورد بوی لباس مادر وقتی‌که خودش حضور ندارد، انجام داده است و به این نتیجه رسیده که بوی لباس مادر، وقتی‌که خودش نباشد، برای فرزند التیام‌بخش است. حتی بوی شیر مادر در مورد نوزادان و تشخیص این بو توسط آنان به اثبات رسیده است. پس خیلی مهم است که این صفحه‌ی سفید و پاک با چه بوهایی در تماس باشد که بعد در انسان رشد یافته، احساس لذت یا انزجار را ایجاد کند. مثلاً بچه‌ای که پدرش پیپ می‌کشد، بعدها که بزرگ شد وقتی بوی پیپ به مشامش رسید، اگر خاطره‌ی خوشی از آن بو داشته باشد، احساس شادی می‌کند و به یاد پیپ پدر می‌افتد. و اگر عواطف او جریحه‌دار شده باشد، از این بو، بدش می‌آید. هر فردی در دوران کودکی‌اش راجع به ارتباطات و عواطف خود اطلاعاتی را جمع‌آوری می‌کند. فرض کنید بچه‌ای، پرستاری دارد که وقتی بچه نافرمانی می‌کند، او را ظالمانه کتک می‌زند در حالی‌که پرستار به هنگام کتک زدن بوی سنبل می‌دهد. آن بچه وقتی بزرگ شد، هر وقت بوی سنبل به مشامش برسد ناگهان بوی عطر با حافظه‌اش تماس یافته و او با استشمام بوی سنبل، عصبی و ناآرام می‌شود.

سال‌ها طول می‌کشد تا یک بچه‌ی کوچک، مرد یا زنی شود و صفحه‌ی سفید او مثل یک کامپیوتر پر از خاطره‌ی بوهای مختلف شود. پس ما دارای بانکی به نام حافظه هستیم که آن‌چه را در طول زندگی خود تجربه کرده‌ایم. در آن ضبط شده و به‌طور ناخودآگاه، خوب یا بد بودن چیزی را به ما تلقین می‌کند. پس از سال‌ها وقتی‌که ما بوی عطری را استشمام می‌کنیم که با آن خاطره‌ای داشته‌ایم و یا دوره‌ای از زندگی‌مان را سپری کرده‌ایم، احساساتمان برانگیخته می‌شود. ممکن است مردی تا عطر سنبل به مشامش برسد، شیشه‌اش را به کناری پرت کند و خودش هم علت این کار را نداند و حتی نداند که چرا از این بو خوشش نمی‌آید.

---

1 - Betelhim

با دست یافتن به این اطلاعات، ما تازه می‌فهمیم که برای افزایش کیفیت زندگیمان، می‌توانیم از بوهای خوش استفاده کنیم، منتها باید بدانیم که در برنامه‌ی کامپیوتر مغز ما چه چیزهایی ضبط شده است و باید آن را توسط یافته‌های ضمیر ناخودآگاهمان دریابیم و سپس به ضمیر خودآگاه بیاوریم و آگاهانه عمل کنیم. این چرخه یعنی بو، حافظه و عاطفه تا وقتی‌که زنده‌ایم به‌طور مکرر تکرار می‌شود.

گاهی شما خیلی خوش‌حال و شادمان در حالی‌که به خود عطری زده‌اید به دیدن نامزدتان می‌روید در حالی‌که در حافظه‌ی او خاطره‌ی بدی از این بو ضبط شده است و تجربه‌ی تلخی دارد، او وقتی چشمش به شما می‌افتد، از وجودتان احساس رنجش می‌کند. شما نباید از این حرکت او ناراحت شوید، بلکه باید بروید دوشی بگیرید و خود را با بویی معطر کنید که وی دوست دارد و خوش‌حال می‌شود. به این ترتیب شما یک عمل آگاهانه انجام داده‌اید و اثر یک خاطره‌ی بد را محو خواهید کرد. شما با استفاده از یک بوی خوش جدید می‌توانید ساعاتی خوش را برای خود ایجاد کنید که در کنار عزیزترین شخص‌تان یعنی همسر خود خوش و خرم باشید. پس گاه لازم است راجع به برنامه‌ای که در حافظه‌ی خود ثبت کرده‌اید، تغییراتی ایجاد کنید.

مثلاً اگر شما رایحه‌ی پرتقال را دوست ندارید، شاید به این دلیل است که شما از نظر عاطفی در این مورد تجربه‌ی ناخوشایندی از دوران کودکی خود داشته‌اید که به حافظه‌تان منتقل شده و در آن بایگانی شده است. حال شما یک روز هوس می‌کنید که پرتقال بخورید. میوه را از ظرف برمی‌دارید، پوست می‌کنید تا بخورید. در این‌جا از طعم و بو هر دو بهره گرفته‌اید اما بدون این‌که مختصر شامی هم بخورید، ترجیح می‌دهید به رخت‌خواب بروید و بخوابید. ناگهان در وضعیتی که دراز کشیده‌اید به‌حال خودتان افسوس می‌خورید و به یاد پدر و مادرتان می‌افتید که در یک روز تلخ در گذشته با هم مشاجره می‌کردند و صدای باران به گوشتان می‌رسید. سرانجام به رخت‌خواب می‌روید در

حالی‌که صورتتان از اشک خیس است.

صبح روز بعد که می‌خواهید سرکار خود بروید، سعی می‌کنید که این خاطرات شوم را از ذهن خود پاک کنید اما دست خودتان نیست چون‌که ضمیر ناخودآگاهتان همه‌ی این خاطرات را در خود ضبط کرده است و در نتیجه هر وقت که شما پرتقالی پوست می‌کنید دوباره احساس گناه، درد، گرسنگی، آه و افسوس، ترس و بالاخره تجدید خاطرات گذشته به سراغتان می‌آید و مجدداً همان احساسات قبل در شما برانگیخته می‌شوند.

این ارتباطی بین ضمیرناخودآگاه و شماست که احساس منفی و پوچی را به شما می‌دهد. به همین دلیل شما ترجیح می‌دهید که دیگر پرتقال یا ویتامین ث مصرف نکنید!

اما بدانید که این طرز رفتار شما یعنی کنار گذاشتن مصرف ویتامین ث درست نیست شما می‌توانید کار جدید و مثمرثمری انجام دهید تا این‌که زمینه‌ی مثبت و خوبی از مصرف پرتقال و ویتامین ث و عطر آن در ذهنتان گنجانده شود. چه کار؟ خوب، می‌توانید در یک روز خیلی خوب و آرامی که احساس خوبی هم دارید، چیزهایی که شما را خوش‌حال می‌کند را در نظر بگیرید مثلاً لباسی که دوست دارید بپوشید و موزیک ملایمی پخش کنید یا آرام دراز بکشید. می‌توانید از همسر یا دوست خود هم کمک بگیرید و در همان حال که احساس خوشی دارید یک قطره از اسانس پرتقال را حرارت دهید و استشمام کنید. چشمانتان را ببندید و تنها به چیزهایی که هم اکنون در زندگی دارید و از آن‌ها لذت می‌برید فکر کنید.

شما می‌توانید در همین حال از همسرتان بخواهید کنار شما باشد. سعی کنید در همین وضعیت هرطور که شده خود را خوش‌حال و با نشاط نگاه دارید و هرگز اجازه ندهید که احساسات منفی به شما راه پیدا کند و تنها احساس شما، مسرت، شادمانی و نشاط باشد.

با این‌کار شما دو تجربه‌ی متفاوت را در سیستم لیمبیک (یکی از مناطق ضبط احساس در مغز) دارید که یکی تجربه‌ی خوشایند در حال حاضر و یکی احساس ناخوشایندی که از قبل در ذهنتان بوده است.

حال شما باید قدرتمندتر عمل کنید و سعی کنید جای خاطره‌ی تلخ گذشته‌ی خود را با خاطره‌ی خوشی که هم‌اکنون داشته‌اید، پر کنید. یعنی تفکرات منفی را تخلیه و تفکرات مثبت را جایگزین کنید به‌طوری‌که که هر وقت سراغ یخچال می‌روید و پرتقال می‌خورید دیگر احساس بدی نداشته و بالعکس از خوردن پرتقال احساس لذت کنید.

این مسأله در مورد تمام افرادی‌که نمی‌دانند چرا از یک بو بدشان می‌آید در حالی‌که یک بو را خیلی دوست دارند، صادق است. درست مثل همان پسر بچه‌ای که پدرش او را با کمربند چرمی کتک می‌زده و حالاکه یک وکیل شده و در اتاقش مبل راحتی چرمی دارد، به‌طور ناخودآگاه، وقتی کار می‌کند، یک نوع احساس عدم آرامش و ناراحتی به سراغ او می‌آید و خودش هم نمی‌داند چرا؟ پاسخ او این است که شعور رایحه‌ای او به گونه‌ای مکدر شده و او باید با آن شعور تماس بگیرد و به گذشته‌ی خود برگردد و ضمن تحقیق در اوضاع و احوال گذشته‌اش با آن خاطره‌ی منفی تماس گرفته و سپس قدمی برای از بین رفتنِ مشکلش بردارد. او می‌تواند مانند مثال قبل، فضای اتاقش را با بوییدن یک عطر خوش مثل دو یا سه قطره صندل سفید و با پخش یک موسیقی آرام عوض کرده و در همین حال به منشأ ناراحتی خود باز گردد و خاطره‌ی بوی بد چرم را با خاطره‌ی مثبت اوضاع و احوال امروزش عوض کند و بعد احساسات منفی‌اش را نابود کند و دوباره اطمینان و آرامش را به‌دست آورد.

شاید یکی از مهم‌ترین چیزهایی که هر کدام از ما در زندگی‌مان به‌خاطر سپرده‌ایم این باشد که پدر یا مادرمان پس از حمام کردن از چه عطری استفاده می‌کرده‌اند. چرا که همسرمان ممکن است از بوی عطری خوشش بیاید که پدر و مادرش از آن استفاده

کرده‌اند. ممکن است همسرتان به شما هدیه‌ای بدهد و آن هدیه عطر باشد که پدرتان از آن استفاده می‌کرده است و شما ناگهان بیاد پدرتان بیافتید و آن تجربه برایتان شیرین باشد عکس این پدیده هم می‌تواند رخ بدهد، یعنی همسرتان به شما کادویی می‌دهد و آن عطری است که مادرتان از آن استفاده می‌کرده است، مادری که او را از دست داده‌اید در نتیجه وقتی‌که به رخت‌خواب می‌روید، فکرتان پریشان بوده و خاطرات گذشته، مبهم و پر از سؤالات فراوان به سراغ شما می‌آید. پس می‌بینید که این شعور و ادراک بو یا رایحه می‌تواند خیلی خوب باشد و حتی در یک مصاحبه‌ی شغلی هم بیش از آن‌چه که فکرش را بکنید به دردتان بخورد. یک گروه از محققان با تعدادی زن مصاحبه‌ی شغلی انجام دادند در حالی‌که از آن‌ها خواسته بودند به خود عطر بزنند، در حالی که همین مصاحبه را با تعدادی زن انجام دادند و از آن‌ها خواستند که عطر مصرف نکنند، افرادی‌که عطر مصرف کرده بودند، در این رقابت، برنده‌تر بودند. حالا شما درمی‌یابید که استفاده از مواد معطر خانگی و طبیعی پس از دوش گرفتن می‌تواند تا چه اندازه مفید باشد و روابط عاطفی نزدیک و عمیقی را بین شما و اطرافیانتان ایجاد کند، شما می‌توانید گیرایی و جاذبه‌ی خود را با این بو تغییر دهید. شما می‌توانید با استفاده از این مواد معطر هفته‌ای یک‌بار یا هر ده روز یک‌بار، در زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید و می‌بینید که خود به‌خود بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرید و خودتان هم تلاش بیشتر برای دوست‌داشتن، مراقبت کردن، حمایت کردن و حتی آمیزش با همسر خود می‌یابید و روابط بهتری خواهید داشت و روابط جنسی‌تان هم از قبل بهتر می‌شود. استفاده از این مواد معطر به همسرتان هم کمک می‌کند تا هر وقت این بو به مشامش می‌رسد به یاد شما بیفتد چون این بو درحافظه‌ی او هم ثبت شده است و به همین دلیل خاطره‌ی خوشی را برای او می‌سازید به‌طوری‌که حتی هنگام پیری هم همسرتان احساس جوان بودن دوباره می‌کند و دوست دارد لباس‌های شاد بپوشد و شادمان باشد.

به هرحال شادی همسر شما روی شما هم اثر می‌گذارد ! روزی یکی از دوستانم برای من ماجرایی را تعریف کرد که در تأیید گفته‌هایم بود او گفت، امروز از کنار کسی رد می‌شدم که بوی عطر مرا می‌داده است! این حس برای من خیلی جالب بود. شما هم بهتر است از همین امروز، این‌کار را بکنید و سعی کنید از طریق بو، بتوانید خود را با همسرتان که بهترین دوست زندگیتان است، ارتباط دهید. خودتان را خوش‌بو کنید و حتی در محیط کارتان نیز با یک بوی عطر خاطره‌ی خوشی از خود باقی بگذارید.

کشف رایحه‌ی خودتان

ما تنها راجع به بو صحبت نمی‌کنیم بلکه رابطه‌ی آن را با احساسات، خلق و خو ، حافظه، روح و روان، سلامت فیزیکی و افزایش اطمینان و آرامش در شما بسط می‌دهیم. یعنی یک چرخه‌ی متکامل را بررسی می‌کنیم. وقتی‌که شما به گذشته‌ی بشر و استفاده از مواد معطر در آیین‌های مذهبی و بومی باز گردید، می‌بینید که بوی خوش همیشه روی بشر اثرات خوبی داشته است. اصلاً ریشه‌ی اصلی کلمه‌ی لاتین عطر [1] نیز به معنای سوزاندن بخورهای خوش‌بو و در نتیجه نشان‌دهنده‌ی نوعی ارتباط و نزدیکی با خدا بوده است. ما همیشه به این محصول افسانه‌ای که بشر را به خدای خود نزدیک می‌کرده است، نیاز داریم. اجداد و نیاکان ما وجود بوی خوش را شیفتگی و عشق به خدا می‌دانسته‌اند. امروزه ما می‌دانیم که برخی از این گیاهان سوزنی معطر خاصیت ضد باکتری و میکرب‌کشی هم دارند. گاهی ما از گیاهان خوش‌بو در غذاهای خودمان استفاده می‌کنیم، به‌خاطر این‌که طعم بهتری داشته باشند. جاذبه‌ی مواد معطر برای نیاکان از این هم فراتر بوده است. آن‌ها برخی از مواد معطر را به بدن خود می‌مالیدند و یا از روغن‌های خوش‌بو برای مالش بدن خود استفاده می‌کردند. این امر در تاریخ اکثر کشورهای باستانی دیده می‌شده است. مثلاً در ژاپن جعبه‌های مخصوص بخور بوده است که مربوط به قصرهای

1 - Perfume

ژاپنی در قرن دهم می‌باشد و امروزه در عتیقه فروشی‌ها و موزه‌ها به نمایش گذاشته می‌شوند یا یکی از قصه‌های تاریخی در مورد کلئوپاترا است. او باغی از گل‌های رنگارنگ داشته از عطرسازانش می‌خواسته که از گل‌های آن عطر تهیه کنند و او از آن‌ها استفاده می‌کرده و این یکی از جاذبه‌های کلئوپاترا بوده که او را شهره‌ی زمان خود ساخته است. زنی که راز استفاده از عطرها را می‌دانسته است!

ناپلئون نیز به سربازانش دستور می‌داد تا پس از دوش گرفتن از رزماری استفاده کرده و بدن خود را با آن آغشته کنند به این ترتیب سربازان او از خاصیت ضد میکربی و ضد باکتریایی این گیاه نیز، استفاده می‌کردند.

اثر گیاهان معطر بر جسم، روان و عواطف، بسیار شگفت‌انگیز است و هر انسان زیرکی می‌تواند یاد بگیرد که چگونه خود را با آن هماهنگ ساخته و انسان پرجاذبه‌ای به‌خصوص برای همسرش باشد. برخی مواد معطر بیشتر به درد زن‌ها می‌خورند و بعضی بیشتر توسط مردها استعمال می‌شوند که ما فرمول‌های تهیه‌ی هر کدام را در این کتاب آورده‌ایم.

این کتاب، سفری است که شما به یک باغ طبیعی، با مسرت انجام می‌دهید تا این‌که بتوانید از این باغ، خوش‌بو کننده‌هایی برای خود بچینید و از آن محظوظ شوید.

فصل دوم

چگونه از گیاهان معطر و مواد خوش‌بوی طبیعی در افزایش کیفیت روابط زناشویی استفاده کنیم؟

مواد معطر طبیعی همانند خود بشر که موجود پیچیده‌ای است و در آن واحد نقش‌های متعددی را در زندگی ایفا می‌کند، نیز خصوصیات پیچیده و شگرفی دارند. مثلاً یک فرد می‌تواند هم پزشک باشد و هم آشنا به کامپیوتر، هم رل یک خواننده را ایفا کند و یا این‌که یک فوتبالیست باشد و هم‌چنین یک شوهر و یک پدر و سایر نقش‌های دیگر را هم ایفا کند. این خصوصیت را در این مواد هم می‌توانیم پیدا کنیم. و همان‌طورکه شما وقتی دو فرد را کنار هم قرار می‌دهید یک جامعه تشکیل می‌شود، این مواد طبیعی را نیز می‌توان با هم ترکیب کرد و از ترکیب دو یا چندتا از آن‌ها فرمول و ساختمان جدیدی را به‌دست آورد. ما در این کتاب خوش‌بوکننده‌هایی را برای مردان و خوش‌بوکننده‌هایی را برای زنان معرفی می‌کنیم. که با ساختار وجودی هریک بیشتر سازگاری دارد و بسیار جذاب و مؤثر است.

یادتان باشد که در تهیه‌ی یک فرمول طبیعی بیش‌تر بودن به معنای بهتر بودن نیست. گاه لازم است که ما از یک حلال ویژه‌ی روغنی یا آبی استفاده کنیم. برای این‌که

بتوانید یک ترکیب خوب و مفید را به‌دست آورید باید نکات ارایه شده در هر فرمول را رعایت کنید، مثلاً در جایی گفته می‌شود ۲۴ قطره، در جایی ۳۰ قطره و در جایی ۲۸ قطره بیفزایید. شما نباید فکر کنید فرمولی که در طرز تهیه‌ی آن ۳۰ قطره گفته شده، فرمول مؤثرتر و مقوی‌تری است. تعداد قطره‌ها اصلاً مسئله مهمی نیست بلکه میزان این ترکیبات با یک‌دیگر مهم و ضروری است. بیشتر این ترکیبات نیازمند رقیق شدن هستند و استفاده‌ی خالص از آن‌ها کار بیهوده‌ای است درست مثل نوشیدن یک نوشیدنی خالص مقوی. شما باید فرمولی را که تهیه می‌کنید به‌طور مداوم، مثلاً یک هفته، استفاده کنید تا اثر آن را دریابید و هر وقت که دلتان خواست می‌توانید فرمول دیگری تهیه کنید.

یکی از روش‌های عالی برای جذب این ترکیبات مقوی و نیروبخش از طریق پوست و پایانه‌های عصبی آن، ماساژ است که می‌تواند با استنشاق نیز همراه شده و خود را مؤثرتر نشان دهد، چرا که همان‌طور که در فصل قبل گفتیم بو کشیدن یک رایحه‌ی خوب اثر بالقوه‌ای هم در مغز، سیستم گردش خون و هم در سیستم ایمنی و اعصاب و روان ما دارد. پس ما در این روش همان‌طورکه ماساژ می‌دهیم، بو هم می‌کنیم و به این ترتیب هم از طریق پوست و حس لامسه و هم از طریق بینی و حس بویایی به روش خانگی استفاده از گیاهان معطر بهره می‌بریم. البته روش‌های خانگی دیگری مثل قراردادن ماده‌ی معطر روی شعله‌ی شمع، مصرف آن به صورت اسپری در اتاق، استفاده به صورت بخوردادن، و قراردادن قطراتی از ماده‌ی معطر روی یک منبع حرارتی مثل شوفاژ یا لامپ وجود دارد که تأثیر آن آهسته‌تر و ملایم‌تر است.

لطفاً در میزان پیمانه‌ای که به شما توصیه شده است دقت کنید مثل یک قاشق سوپ‌خوری یا یک قاشق مربا خوری یا یک قاشق چای‌خوری و بیش‌تر یا کم‌تر از میزان توصیه شده، به فرمول خود چیزی اضافه نکنید. بهتر است فرمولی را که تهیه می‌کنید در یک شیشه‌ی تیره رنگ یا قهوه‌ای نگه‌داری کنید چرا که از تأثیر نور، رطوبت و حرارت دور می‌ماند و مدت زمان طولانی‌تری می‌توانید از آن بهره ببرید. در تهیه‌ی برخی از

فرمول‌ها به‌خصوص خوش‌بوکننده‌ها برای زنان نیازمند آب مقطر یا آب جوشیده هستیم که شما باید حتماً این نکته را رعایت کنید تا میزان ناخالصی‌ها کم‌تر شود.

در طرز تهیه‌ی این مواد معطر شما با قیمت‌های متفاوتی روبه‌رو می‌شوید. مثلاً ترکیبی که از گل یاسمن به‌دست می‌آید ۹۲ بار گران‌تر از ترکیبی است که از گریپ‌فروت حاصل می‌شود و آن به دلیل شرایط کاشت و برداشت محصول و یا منطقه‌ی ویژه‌ای است که یک گیاه در آن پرورش می‌یابد. پس شما باید در تهیه‌ی فرمول مورد نظر خود قیمت‌ها را نیز ارزیابی کرده و مدنظر داشته باشید. هرچه مواد صد در صد طبیعی‌تر باشند، بهتر است. مثلاً اسانس‌هایی که از مواد طبیعی به‌دست می‌آیند در یک کاغذ نفوذ کرده، سپس اشباع شده و تبخیر و پراکنده می‌شود در حالی‌که ترکیباتی که از مشتقات نفتی به‌دست می‌آید روی یک تکه کاغذ به‌صورت یک قطره باقی می‌مانند. پس مشتقات نفتی می‌توانند ارزان‌تر باشند. شاید قیمت، راهنمای خوبی باشد که شما بتوانید یک ماده‌ی طبیعی را از یک مشتق نفتی بشناسید! به هرحال کارخانه‌ها مجبورند برای این‌که تولید محصولشان را از دست ندهند گاه از مواد غیرطبیعی هم استفاده کنند و موادی را جانشین کنند که اعجازشان در مقابل اعجاز طبیعت کم و ناچیز است. ما وقتی‌که بتوانیم از مواد خالص طبیعی استفاده کنیم و استفاده‌ی مکرر از ترکیبات شیمیایی را کنار بگذاریم مطمئن‌تر هستیم.

نحوه‌ی ساخت و ترکیب فرمول‌های شگفت‌آور

شما یک هنرمند هستید و می‌خواهید با ترکیب چند ماده، به‌طور ماهرانه، یک ترکیب جدید بسازید و مخلوط همگنی را ایجاد کنید. این‌کار درست مثل این است که شما می‌خواهید یک تابلوی نقاشی بکشید و برای این‌که بتوانید از تابلوی خود لذت بیشتری ببرید، ترکیب رنگ‌های متفاوتی در آن به‌کار می‌برید مثل یک رنگ زرد طلایی یا آبی آسمانی که برای یک روز تابستانی در نظر گرفته می‌شود.

در مورد ترکیب مواد معطر نیز شما باید برخی دستورات را رعایت کنید تا بتوانید از

زیبایی وجود آن‌ها، که همانا رایحه‌شان است، لذت ببرید. یک هنرمند، وقتی آبی و زرد را با هم مخلوط می‌کند، رنگ سبز به‌دست می‌آورد و شما هم وقتی دو ماده را با هم مخلوط می‌کنید، ترکیب جدیدی را به‌دست می‌آورید که خواص مواد اولیه‌ی خود را نیز دارا می‌باشد. یک هنرمند می‌تواند با ترکیب رنگ‌ها، تعداد رنگ‌های متعدد و زیبایی تولید کند و شما هم می‌توانید با ترکیب چند گیاه به همین نتیجه برسید.

در ترکیباتی که ما می‌خواهیم از گیاهان معطر بسازیم، باید به یک نکته توجه کرد که مثلاً چند قطره از هرکدام باید با هم ترکیب شود. یعنی اندازه و میزان و مواد ترکیبی برای داشتن یک مخلوط همگن بسیار مهم است.

من شما را ندیده و نمی‌شناسم و نمی‌دانم که شما چه خاطراتی دارید و خصوصیات عاطفی و جسمی شما چیست. من سعی می‌کنم برای هریک از بیمارانم فرمول‌های ویژه‌ای را ارایه دهم ولی چون با خصوصیات شما آشنا نیستم نمی‌توانم فرمول خاصی را به شما معرفی کنم. اما در این کتاب فرمول‌هایی ارایه شده که می‌تواند به‌طور جداگانه احتیاجات مردان و زنان را رفع کند، چرا که من ویژگی‌های مردانه و زنانه را در نظر گرفته و با توجه به تفاوت‌هایی که آن‌ها با هم دارند، و در نتیجه نوع احتیاجاتشان هم فرق می‌کند، فرمول‌هایی را تدارک دیده‌ام. شما می‌توانید برای خود یا همسرتان که دوستش دارید استادانه ترکیبی تهیه کنید که هر دو از عشق بیشتری برخوردار شوید.

تنها هدف مهم در این‌جا رسیدن به عشقی است که شما و همسرتان را سرشار سازد. شما با بوییدن یک بوی خوب می‌توانید به احتیاجات و امیال خود، بها دهید و در خود اثر شگرفی را بیابید که تابه‌حال آن را درک نکرده بودید.

معمولاً یکی از فرمول‌های گفته شده ممکن است بیشتر با بدن شما سازگار و با خصوصیاتتان هماهنگ باشد. شما باید این مخلوط را در شیشه‌ای نگه‌داری کنید و برای دوش گرفتن، حمام، ماساژ و یا معطرکردن فضای خانه از آن استفاده کنید.

در طب باستان، گاهی آمیزه‌ای از ۲۰ ترکیب را درست می‌کردند و به هنگام پذیرایی

از میهمانان خود از آن استفاده می‌نمودند. این رسم در میان چینیان باستانی مرسوم بود. آن‌ها از میهمانان خود با یک معجون مرکب از ۱۰۰ ماده‌ی معطر پذیرایی می‌کردند. درست مثل سمفونی بتهوون که در آن از تعداد نت‌های متعددی استفاده شده و هارمونی جدیدی به‌وجود آمده است.

فرض کنید شما می‌خواهید به خودتان هدیه بدهید. پس سعی کنید که هدیه‌ی مناسبی برای خود درست کنید و این کتاب به شما کمک خواهد کرد که هدیه‌ای منحصر به فرد را برای خود و همسرتان بسازید.

همان‌طورکه قبلاً هم گفتیم از گیاهان معطر می‌توان استفاده‌های متعددی کرد که با تأثیر بر حس بویایی، خواص آن مشهود می‌شود و در اثر استفاده‌ی مداوم آن بو، بوی بدن شما می‌شود به‌طوری‌که هرکسی آن را بوی خوش واقعی شما می‌داند. ما در صفحات بعد به شما جدولی ارایه می‌کنیم که در آن مجموعه‌ی گیاهان معطری که می‌توانید به تهیه‌ی فرمول از آن‌ها بپردازید، ارایه شده است. این دسته‌بندی برای افراد مختلف یعنی مرد و زن با مشخصات فیزیکی مثل بور بودن یا سبزه بودن و یا موهای چرب و خشک داشتن، فرق می‌کند.

بنابراین شما با توجه به خصوصیات چهره و ساختمان بدن خود می‌توانید، ماده‌ی مورد نظرخود را بیابید و به آن علاقه‌مند شوید. هرکدام از ما، به دلیل خصوصیات وراثتی و قومی از نظر رنگ مو و نوع بدن خود متفاوت هستیم. پس شما باید ابتدا خصوصیات وراثتی خود را فهرست کنید و برمبنای آن گیاه معطر مورد نظر را بیابید. البته گاهی ۲ تا ۳ مورد از این گیاهان به دردتان می‌خورد.

این یک بازی جالب و سرگرم کننده است و شما با توجه به وضعیت مو و بدن خود، می‌توانید فرمولی را بیابید.

اعداد و گیاهان معطر

شما با توجه به علم اعداد می‌توانید، عدد خود و یا همسرتان را تعیین کنید و به

تاریخ دقیق تولد یا نام مستعار او احتیاج دارید. مثلاً فرض کنید تاریخ تولد وی ۱۹۵۶/۷/۴ است. سپس :

۴ + ۷ + ۱ + ۹ + ۵ + ۶ = ۳۲

۳ + ۲ = ۵

وقتی‌که این شماره را یافتید به جدول مراجعه می‌کنید و خصوصیات چهره‌ای او باید با این عدد مطابقت داشته و هم‌چنین گیاه معطر مورد نظر برای او به‌دست می‌آید. اگر بخواهید می‌توانید از نام مستعار نیز استفاده کنید:

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲	۸	۹
A **J** **S**	**B** **K** **T**	**C** **L** **U**	**D** **M** **V**	**E** **N** **W**	**F** **O** **X**	**G** **P** **Y**	**H** **Q** **Z**	**I** **R**

حال با توجه به شماره‌ی هریک از حروف نام او را می‌نویسید و عدد او را به‌دست می‌آورید.

B E N S M I T H

۲ + ۵ + ۵ + ۱ + ۴ + ۹ + ۲ + ۸ = ۳۶

۳ + ۶ = ۹

انواع پوست و مو

گاهی به‌طور دقیق نمی‌توانید رنگ موی خود یا همسرتان را بگویید. چون آمیزه‌ای از چند رنگ است. گاه شخصی رنگ پریده است، اما پوست **Translucent** (شفاف) دارد و می‌تواند از گیاهانی استفاده کند که برای زمینه‌ی بلوند مناسب است. یا شخصی که **Freckled** (کک مکی) است و می‌تواند از روغن‌های متناسب با موی قرمز استفاده کند.

ردیف	انواع پوست	ردیف	انواع مو
۱	لطیف و صاف	۱	بلوند
۲	حساس	۲	بلوند
۳	شفاف و روشن	۳	بلوند
۴	کک و مک‌دار	۴	قرمز
۵	دارای سایه‌ی سرخرنگ	۵	قرمز
۶	خشک	۶	بلوند
۷	شکننده و نازک	۷	بلوند
۸	چرب روغنی	۸	سیاه
۹	پر از لک	۹	سیاه
۱۰	طبیعی	۱۰	قهوه‌ای رنگ
۱۱	چرب	۱۱	قهوه‌ای رنگ
۱۲	چرب و طبیعی	۱۲	قهوه‌ای رنگ
۱۳	خشک و طبیعی	۱۳	بلوند

انواع بدن

شکل بدن انسان‌ها نیز با هم تفاوت‌هایی دارد. که بر اساس تیپ و اندازه‌ی بدن دکتر ویلیام اچ . سلدون متخصص انسان‌شناسی [۱] آن را به چند دسته تقسیم‌بندی کرده و در هر مورد ساختمان آن را طراحی کرده و شرح داده است.

بدن اندومرف [۲]

این نوع بدن گوشتالو و فربه است و سریع چاق می‌شود. اگر زن باشد زان‌های گرد و بازوان چاق و شکم بزرگ دارد اما دست‌ها و پاهایش می‌تواند کوچک باشد. رژیم در اندومرف جنگی است که هیچ‌گاه پیروزی یا برنده‌ای ندارد. این افراد کمتر ورزش کرده و کندتر هستند.

---

1 - Anthropologist
2 - Endomorph

بدن مزومرف [1]

این افراد شکل بدنشان ورزشکارانه است. یعنی اسکلت ماهیچه‌ای داشته و خوش تیپ‌اند. اما چون ورزش نمی‌کنند بدنشان ضعیف است.

بدن اکتومرف [2]

این‌ها بدن‌های لاغر و زاویه‌دار دارند. بدن بلند و لاغری که به اندازه‌ی یک کوه غذا می‌خورد اما دریغ از این‌که یک گرم به وزنش اضافه شود. وزن این افراد اگر اضافه شود، بیشتر در ناحیه‌ی شکم است.

درجدول زیر به شما گیاهان معطری معرفی می‌شود، همان‌طور که اشاره شد، با خصوصیات بدن شما هماهنگی دارد. از این گیاهان اسانس‌هایی تهیه می‌شود که معطر بوده و بیشتر حالت ماده‌ی چرب را دارند. برخی از آن‌ها در کشور ما ممکن است موجود نبوده و متعلق به مناطق دیگری باشند ولی تعداد زیادی از آن‌ها هم نام آشنایی برای ما دارد. شما لازم است با توجه به خصوصیات خود ماده‌ی معطر مورد نظر را یافته و آن را به‌صورت مشتقاتی که هست تهیه کنید و یا این‌که از ماده‌ی خام خودتان اسانسی را تهیه نموده و مورد استفاده قرار دهید.

کار با گیاهان به کمی زمان و حوصله نیاز دارد اما خواص آن‌ها مسلماً بیش‌تر و با خصوصیات بدن سازگارتر است. می‌توانید یک‌بار هم که شده امتحان کنید و نتیجه بگیرید! نکته‌ی دیگری که باید به آن توجه کنید این است که خصوصیات چهره‌ی آسیایی و اروپایی با هم متفاوت است و این جدول بیش‌تر بر اساس خصوصیات اروپایی فهرست شده است.

---

1 - Mesomorph
2 - Ectomorph

فهرست گیاهان معطر	واحد	انواع مو				انواع بدن		
		بلوند	قهوه‌ای	قرمز	سیاه	مزومرف عضلانی	اکتومرف (لاغر)	آندومرف (گرد)
کنف	۱			مرد				
سنبل ختائی	۸			زن				
بادیان رومی	۶	مرد						
ریحان	۱				×			×
برگ بو	۱				مرد			
لبان جاری	۳	مرد-زن			مرد			
انرنج (از خانواده‌ی مرکبات)	۲		مرد-زن					×
فلفل سیاه	۲			مرد				
Bois de rose	۳	مرد				×		
هل	۴						×	
سرو جنگلی	۶			مرد		×		
بابونه‌ی معطر	۷	زن			مرد		×	
دارچین	۲		مرد					×
مریم گلی	۷		مرد-زن				×	
گشنیز	۵		زن					×
زیره‌ی سبز	۳		مرد					
جگن	۷	زن					×	
رازیانه	۷	زن						×
کندر	۳		مرد				×	
شمعدانی وحشی	۴		مرد-زن					×
زنجبیل	۸							×
گریپ فروت	۵	زن					×	
سنبل	۷			زن				×

فهرست گیاهان معطر	واحد	انواع مو				انواع بدن		
		بلوند	قهوه‌ای	قرمز	سیاه	مزومرف عضلانی	اکتومرف (لاغر)	آندومرف (گرد)
یاس سفید رازقی	۹	زن	زن	زن	زن-مرد	×		
اسطوخودوس	۷			زن				×
لیموشیرین	۷				مرد	×		
لیموترش	۱				زن			×
پوست جوز (گل جوز)	۳		مرد				×	
نارنگی	۳			زن				
مرزنجوش	۹			زن		×		×
بادرنجبویه وارنگ بو	۱			مرد				×
میموزا	۸		مرد			×		
درخت مرمکی صمغ	۵				مرد		×	
نرگس	۶				مرد		×	
نرولی (از خانواده‌ی مرکبات)	۱	زن					×	
درخت جوز (جوزا)	۴			زن				
پرتقال	--	مرد						×
چمن معطر - پوتار	۲				مرد	×		
نعنای هندی (پاچوبی)	۱			مرد	زن			×
نارنج	۱					×		
فلفل	۳					×		
کاج نقره‌ای	۳	مرد					×	
رززینتی(گل‌سرخ) (گل‌گلاب)	۷	زن	زن	زن		×		

فهرست گیاهان معطر	واحد	انواع مو				انواع بدن		
		بلوند	قهوه‌ای	قرمز	سیاه	مزومرف عضلانی	اکتومرف (لاغر)	آندومرف (گرد)
رز ماروک (ازخانواده گل سرخ)	۶		زن	زن		×		
رز ترک (از خانواده‌ی گل سرخ)	۷	زن					×	
رز ماری (اکلیل کوهی)	۶				زن	×		
صندل سفید	۶	مرد				×		
تنکابین (Tonka bean)	۶	زن						×
وانیل	۴				مرد		×	
گل شاه‌پسند	۴	زن						
خس خس	۵		مرد			×		
بنفشه	۵		زن			×	×	
یلانگ-یلانگ Ylang-Ylang	۷		زن					

از گیاهان معطر چگونه و کجا استفاده کنیم؟

از فهرستی که به شما ارایه می‌شود با سه روش می‌توان استفاده کنید. استفاده از آن در حمام و آب، روش ماساژ و مالیدن بر سطح پوست بدن و روش معطر کردن فضای خانه. البته بهتر است که از بیش‌تر این‌ها به‌صورت ماساژ بر سطح پوست بدن استفاده کنید. تا هم از فواید آن بر پایانه‌های عصبی پوست بهره ببرید و هم این‌که از بوی‌خوش آن‌ها لذت ببرید. در روش معطرکردن فضای خانه، می‌دانید که بو ذره ذره در فضا می‌پیچد، پس شما می‌توانید ماده‌ی معطر را به صورت پاشیدن یا بخور در فضای سربسته تنفس کرده و از فواید بی‌نظیر آن بهره‌مند شوید.

گیاهان معطر طبع شاعرانه‌ای دارند. هومر می‌گوید: " آن‌ها راه‌های بهشت و مائده‌ی آسمانی هستند برای این‌که بر بدن افشانده شوند. " شما هم می‌توانید از این مائده‌ی بهشتی استفاده کرده و زندگی را لذت‌بخش کنید.

روش‌های استفاده از گیاهان معطر		
روش‌های آبی	**میزان مصرف**	**نحوه‌ی مصرف**
حمام	حداکثر ۸ قطره	ماده‌ی معطر را با یک روغن زمینه‌ای (مثل روغن بادام) مخلوط می‌کنید. بعد حدود ۸ قطره ترکیب مورد نظر را در لگن یا ظرف آب می‌ریزید شیر آب گرم را باز می‌کنید. درب حمام بسته باشد تا بخار راهی برای فرار نداشته باشد. حداقل ۱۰ دقیقه باید تنفس کنید. تنفس شما آرام و عمیق باشد.
بیده	۲-۳ قطره	در این روش آب گرم باید به سرعت بیاید و خش‌خش کند. شما ماده‌ی معطر را نزدیک شیر آب قرار می‌دهید وآب را خش‌خش‌کنان روی آن می‌ریزید. در این روش مخاط با تنفس تحریک می‌شود.
دوش‌گرفتن	طبق دستور در متن کتاب	از آب جوشیده سرد یا آب مقطر گرم شده استفاده کرده ماده‌ی معطر را بدان می‌افزایید و از صافی قهوه‌جوش رد می‌کنید. سپس دوش می‌گیرید.
جکوزی	۳ قطره برای هر نفر	می‌توانید به متن کتاب مراجعه کرده و با اثرات ضدویروسی و ضد باکتریایی گیاهان معطر آشنا شوید بعد می‌بینید که به این طریق در جکوزی می‌توانید بدن خود را در مقابل باکتری‌ها و ویروس‌ها مقاوم کنید.
سونا	۳ قطره در هر ۵۶۰ میلی‌لیتر آب	می‌توانید از اکالیپتوس، بوته‌ی چای زینتی یا کاج نقره‌ای استفاده کنید و آن را داخل منبع حرارتی آب بریزید. وقتی سونا بخار می‌کند، این مواد در فضا پیچیده شده و با استنشاق، به دفع سموم بدن کمک می‌شود.

روش‌های استفاده از گیاهان معطر		
روش‌های آبی	**میزان مصرف**	**نحوه‌ی مصرف**
ایستادن زیر دوش حمام	حداکثر ۴ قطره	چند قطره از ماده‌ی معطر را روی لیف یا اسفنجی ریخته و آن را مرطوب کنید و سپس به بدن خود بمالید. این‌کار را در حالی انجام می‌دهید که زیر دوش حمام ایستاده‌اید و کاملاً نفس عمیق می‌کشید تا بوی ماده‌ی معطر به بینی شما نفوذ کند.
نشسته در وان	۲-۳ قطره	وان را تا حد مفصل ران پر از آب گرم کرده در آن بنشینید و در حالی‌که ماده‌ی معطر را به آب افزوده‌اید، قطرات آب را روی بدنتان بریزید. تا مخاط شما تحریک شود.
بخور	۲-۳ قطره	در یک کاسه‌ی بزرگ آب داغ که از آن بخار بلند می‌شود ماده‌ی معطر بریزید و صورت خود را بالای آب بگیرید. سر را در فاصله‌ی ۱۰ اینچی بگیرید و روی سر را با یک حوله یا پارچه بپوشانید به‌طوری‌که کاملاً اطراف کاسه‌ی سر را احاطه کرده و به بخار اجازه فرار ندهد. چشمانتان را ببندید و یک دقیقه نفس عمیق بکشید.
ماساژ	حداکثر ۱ قطره در ۱میلی‌لیتر روغن سبزی‌جات	شما می‌توانید از روغن دانه‌هایی مثل فندق، بادام‌زمینی یا سویا استفاده کرده و ماده‌ی معطر را به آن بیفزایید، شیشه را خوب تکان بدهید، بعد چند قطره در دستانتان ریخته و طبق دستوراتی که در بخش ماساژ آمده است، بدن خود را ماساژ دهید.
روش حوله یا لباسی	۱ قطره	۱ قطره روی حوله یا لباس‌تان ریخته و تا زمانی‌که نیاز دارید، نفس بکشید.

روش‌های استفاده از گیاهان معطر		
استفاده دراتاق	**میزان مصرف**	**نحوه‌ی مصرف**
شمع	۱-۲ قطره	یک شمع روشن کنید. وقتی‌که موم شروع به ذوب شدن کرد، ماده‌ی معطر را کنار فتیله بریزید. تا هنگام حرارت دیدن، بوی خوش در فضا، پخش شود.
افشاندن (پراکندن)	۲-۶ قطره	ماده‌ی معطر را در یک شیشه نشکن ریخته و به‌وسیله‌ی شمع حرارت دهید تا در فضای اتاق پراکنده شود.
لامپ	۱-۲ قطره	ماده معطر را روی لامپ مثل یک چراغ مطالعه یا آباژور ریخته تا وقتی‌که چراغ روشن می‌شود ماده‌ی معطر در فضا پخش شود.
رادیاتور	۱-۹ قطره	شما می‌توانید ماده‌ی معطر را روی یک پارچه‌ی کتانی ریخته و آن را روی رادیاتور قرار دهید. ۱۰-۵ دقیقه بعد بوی خوش در فضای اتاق می‌پیچد.
اسپری اتاق	۴ قطره در ۲۸۰ میلی‌لیتر آب	شما یک اسپری گیاهی درست می‌کنید. ابتدا ماده‌ی معطر را با آب گرم (نه جوش) آمیخته و بعد می‌توانید آن را در یک شیشه (ظرف پلاستیکی) ریخته اسپری کنید و به پرده و اسباب و اثاثیه اتاق بزنید تا خوش‌بو شود.
کاسه‌ی آب	۱-۹ قطره	در یک کاسه‌ی کوچک، آب ریخته و آن را جوش بیاورید. درب‌ها و پنجره‌ها را ببندید و ماده‌ی معطر را در کاسه‌ی آب ریخته و بگذارید ۱۰-۵ دقیقه در فضای اتاق نفوذ کند.
سوختن چوب	۱ قطره	می‌توانید از چوب درخت سرو یا صندل سفید استفاده کنید. چوب را روی آتش بگذارید در حالی‌که قبلاً روی آن ماده‌ی معطر را ریخته‌اید. موقع سوختن بوی خوب در فضا می‌پیچد.

فصل سوم

تمایل برای لمس و ماساژ

شما می‌توانید به کمک دستان خود یک تجربه‌ی الکتریکی داشته باشید. آیا اولین روزهای آشنایی با همسرتان را به یاد می‌آورید؟ زمانی‌که دستان او را در دستان خود می‌گرفتید و بعد احساس می‌کردید که یک میدان مغناطیسی درست مثل آهن‌ربا بین دست شما و او ایجاد می‌شود. احساس می‌کردید که دستانتان از یکدیگر قابل جدا شدن نیست و در یک لحظه تصور می‌کردید که تو و منی وجود ندارد و شما دو نفر یک تن شده‌اید. البته اکنون هم امیدوارم دستان شما و همسرتان در دست یکدیگر باشد و باز هم احساس یکی بودن را با انرژی‌ای که از کف دستان شما خارج می‌شود داشته باشید. در حقیقت لمس و قوای لامسه یک کانال ارتباطی بین زوجین است و رمز ماساژ دادن نیز در همین نهفته است که می‌تواند اشعاری نغز و خاموش میان لمس شدن بین زن و شوهر رد و بدل شود.

همان‌طورکه گفتم لمس‌کردن مجموعه‌ای از لغات است و سبب پیوستن، همگرا شدن و اتصال می‌شود. همه‌ی ما از این قوا بهره‌مندیم و در روابط زناشویی و جنسی باید بیشتر از آن بهره بگیریم چرا که علاقه‌مندی و توجه ما را به طرف مقابل نشان می‌دهد و

همسرمان هم همان احساس و علاقه را درخود می‌یابد. پس لمس در حقیقت ظرفیتی است که ما داریم و اثر زیادی روی روان، جاذبه و گیرایی، توجه و علاقه، خواب و هیجان ما دارد.

لمس موضوعی است که می‌تواند از جوانب متعددی مورد بررسی قرارگیرد. اما همه‌ی لمس‌ها را نمی‌توان با یکدیگر مقایسه کرد یا مثل هم دانست. مثلاً لمسی که در روابط اجتماعی مثل دست دادن ایجاد می‌شود از فردی به فرد دیگر متفاوت است در حالی‌که ما نسبت به آن قضاوت سطحی و شتابزده‌ای داریم (شما دست همه‌ی افراد را به یک صورت در دست نگرفته و نمی‌فشرید). همین لمس توسط دست دادن، انرژی را بین دو نفر منتقل می‌کند و قوه و نیرویی است که ما آن را سرد، گرم، خشک یا پر احساس می‌دانیم. توسط این لمس حافظه‌ی ما تصمیم گرفته و وارد عمل می‌شود که آیا با این فرد رابطه‌ی تجاری داشته باشیم؟ یا دوستانه رفتار کنیم و یا تا حد ممکن از او دوری کنیم؟ پس می‌بینید که اخذ این تصمیمات تنها ناشی از یک لمس سریع نیست بلکه می‌تواند به ما بگوید که چه چیزهایی بخواهیم و یا چه طرحی بریزیم و چگونه تصمیم بگیریم. در واقع یک لمس به ظاهر ساده خیلی حرف‌ها را به ما زده است.

امروزه برای درمان از اشکال متفاوت لمس کردن [1] استفاده می‌کنند. ماساژ دادن یکی از اشکال قدیمی است که طی آن درمانگر می‌توانسته بدن را با لمس مثل یک کتاب بخواند و سپس به تشخیص و درمان بپردازد. پس توسط برخی از انواع ماساژ به درمان بیماران خود می‌پرداخته‌اند. بنابراین می‌بینیم که ماساژ دادن فواید کلینیکی بسیاری دارد و حتی به پیش‌گیری از بیماری کمک می‌کند. چنان‌که افرادی‌که کمتر لمس می‌شوند، رنج بیشتری را تحمل می‌کنند. این رنج می‌تواند هم اثر مضر روانی و هم جسمی داشته باشد.

در یک بررسی ساده‌ی فیزیکی می‌توان گفت لمس‌کردن، سیستم گردش خون را

1- Chiropractic - Acupressure - Reflexology – Shiatzu - Osteopathy

تحریک می‌نماید و عمل‌کرد ماهیچه‌ای و عصبی را بهتر می‌کند. این مسئله به‌خصوص در روابط جنسی و زناشویی بیشتر نمایان است چرا که اعصاب و ماهیچه‌ها بیشتر مرتعش می‌شوند. امروزه اهمیت لمس و ماساژ دادن با مواد معطر روشن شده است. شما می‌توانید در خصوص این مهم با مطالعه‌ی این کتاب و شرحی که در این فصل آمده است، اطلاعات بیشتری به‌دست آورید.

اشتیاق برای لمس شدن

بشر به‌وسیله‌ی لمس شدن، کامیاب می‌شود و بدون وجود آن دچار اختلالات عاطفی و عصبی فراوانی می‌گردد و هم‌چنین بهره‌ی هوشی و رشد فیزیکی در او کم شده و کاهش علاقه و میل جنسی نیز پیدا می‌کند. حتی یک نوع ضعف در سیستم ایمنی هم ایجاد می‌شود. به‌نظر می‌رسد که بین افرادی‌که لمس می‌شوند و افرادی‌که لمس نمی‌شوند یک حدفاصل بیوشیمیایی به‌وجود می‌آید.

متأسفانه، تعدادی از انسان‌ها هستند که در زندگی روزمره‌ی خود تحریک لامسه‌ای کمی دارند و آن را تجربه نمی‌کنند. سال‌هاست در کار کلینیکی‌ام با افرادی ملاقات کرده و برخورد داشته‌ام که هرگز تجربه‌ی لامسه‌ای نداشته‌اند. به همین دلیل وضعیت خودآزمایی آن‌ها نگران کننده بود و زنان این گروه زودتر به سرطان پستان و مردان این گروه زودتر به سرطان بیضه مبتلا می‌شوند. بسیاری از این افراد از این‌که تصور لمس شدن را بکنند احساس گناه می‌کنند و در پاسخ من می‌گویند :

من هرگز این‌کار را نخواهم کرد. اما یکی از انواع لمس شدن که از ابتدای وجود بشر با او مطرح شده است، رابطه‌ی لمس شدن با احساس جنسی هر فرد است. معمولاً یک بچه توسط والدینش دایماً کنترل می‌شود و پدر و مادر با لحنی دلسوزانه و ناصحانه به فرزندشان می‌گویند: به این قسمت دست نزن. این‌جا جای کثیفی است. به دختران گفته می‌شود: نباید به پسران نزدیک شوند همان‌طور که به پسرها می‌گویند : پسرها هیچ‌وقت

گریه نمی‌کنند. یا این‌که می‌گویند : به افراد ناشناس نزدیک نشوید (این توصیه‌ها نباید در زمان بزرگ شدن یک فرد روی او تأثیر داشته باشد.) البته لمس شدن خیلی زود هنگام، به‌خصوص به‌صورت فعالیت‌های جنسی می‌تواند احساس گناه را در یک فرد به‌وجود بیاورد و بعدها این فرد تمایلی برای لمس شدن نداشته باشد و سعی می‌کند که قوه‌ی جنسی خود را زندانی کند. آمیزش تنها راهی است که می‌تواند بین زن و شوهر رابطه‌ی گرم و نزدیکی را ایجاد کند که البته در جنس مؤنث بیشترین تمایل که شاید سیری ناپذیر هم باشد تمایل و اشتیاق برای لمس شدن است. پس این یک حقیقت است که اشتیاق برای لمس، یکی از احتیاجات اساسی بشر است. البته برای مردان قبول این مسئله کمی سخت است، آن‌ها می‌خواهند چنین نشان بدهند که آن‌قدر قوی و قادر به کنترل خود هستند که اصلاً احتیاجی برای لمس شدن را در خود نمی‌یابند. به همین دلیل پسرها حتی از مادرخود هم زودتر فاصله می‌گیرند تا به او بگویند نیازی به نوازش‌های مادرانه‌اش ندارند. بسیاری از مردان، احتیاج به لمس را برای خود نوعی ضعف قلمداد می‌کنند در حالی‌که این یک ضعف نیست به‌خصوص در مسایل زناشویی و رابطه با همسر خود که در آغوش گرفتن نوعی مهر و محبت است بعضی مردان به دلیل ضعف‌های عاطفی که دارند، احساس خشم و اوقات تلخی می‌کنند چرا که فکر می‌کنند مسؤولیت آن‌ها در روابط زناشویی خیلی سنگین است. درنتیجه زن هم، مردش را سرد و بی‌مسؤولیت می‌داند. زنان بیش‌تر از مردان پذیرفته‌اند که لمس می‌تواند بخشی از زندگی روزمره‌ی زناشویی آن‌ها را به‌خود اختصاص دهد در حالی‌که آن را وسیله‌ای برای ارتقای عمل جنسی نیز می‌دانند.

البته میزان تحریک لامسه‌ای و اشتیاق برای لمس در زندگی هر فرد ناشی از دو چیز است : ۱- آداب و رسوم فرهنگی ۲- محیط خانوادگی، این تفاوت به‌خصوص در فرهنگ آسیایی و اروپایی مشهود است.

در کشورهای آسیایی به‌خصوص برخی ممالک عربی، دست در دست گرفتن زن و شوهر پدیده‌ای نادر است و حتی یک مادر عرب کمتر بچه‌ی خود را نوازش می‌کند در حالی‌که در کشورهای اروپایی،اهمیت این‌مسئله بیشتر است.

در انگلیس نوه‌های بزرگ دختری، مادربزرگ خود را ماساژ می‌دهند و برای او مثل یک فیزیوتراپ عمل می‌کنند. امروزه گفته می‌شود بچه‌های کوچک بهتر است در آغوش پدر و مادر خود باشند تا در ساک بچه حمل شوند، چرا که به این ترتیب بچه توسط پدر و مادر خود در آغوش گرفته می‌شود. اغلب مادران، وقتی‌که فرزندشان به دنیا می‌آید و نیاز به درآغوش گرفته شدن دارد به او می‌گویند : این‌قدر مرا اذیت نکن ! حتی گاه خشم و عصبانیتی که هنگام شیطانی کردن بچه، به‌صورت خوردن سیلی نمایان می‌شود، بهتر از هرگونه لمسی است!

متأسفانه فردی که لمس‌شدن را از دست داد، گویی همه چیز را از دست داده است. به همین دلیل اغلب از بیمارانم سؤال می‌کنم : آیا کسی را دارید که شما را ماساژ دهد، همسرتان چه‌طور ؟ و اغلب پاسخ منفی می‌شنوم : خیر ! کسی را ندارم یا همسرم، هرگز. شیوع این مسئله بیشتر در مردان و زنانی است که بعداز سی سالگی ازدواج می‌کنند، البته گاه در بین افراد کم سن و سال هم این امر دیده می‌شود.

در بین بیماران افرادی یافت می‌شوند که وقتی به آن‌ها پیشنهاد ماساژ درمانی می‌شود، با اشتیاق زیادی استقبال کرده و می‌گویند ما رابطه‌ی عاشقانه‌ای داریم و مسلماً ماساژ درمانی می‌تواند کمک بیش‌تری به ما بکند و وقتی‌که این روش را شروع می‌کنند، بسیار راضی و سرحال بوده و از ناراحتی‌ها و مشکلاتی که داشته‌اند رها می‌شوند.

لمس معطر

وقتی‌که هیجان جنسی بین زن و شوهر شدت می‌گیرد، به هیچ لمسی احتیاج ندارند، زیرا خود فعالیت جنسی به تنهایی رضایت را برای آن‌ها به همراه می‌آورد. می‌توان گفت که یک رابطه‌ی خوب عاشقانه بین زن و شوهر پس از یک روز کار سخت، به مدت

۱۰ دقیقه می‌تواند تجدید قوا و انرژی نماید و شخص هم احساس راحتی و رضایت کند. این مهم است که شما لمس شوید ولو رابطه‌ی جنسی صورت آمیزش هم نداشته باشد. پس می‌بینید که این ده دقیقه لمس شدن در طول یک هفته می‌تواند از صرف میلیون‌ها هزینه روان درمانی و پزشکی بکاهد. در آغوش گرفته‌شدن و دلجویی کردن سبب می‌شود تا تمام آشفتگی‌های عاطفی حل شده و شخص از حالت استرس خارج شود. اگر همسرتان روزی به‌خانه آمد درحالی‌که دچار خشم و غضب است و شروع به قدم زدن در اطراف خانه کرد و داد و بیداد راه انداخت و درباره‌ی آن‌چه که در روز برایش اتفاق افتاده، خود را تخلیه کرد شما می‌توانید با لمس کردن او را درمان کنید و این‌کار را باید به‌تدریج انجام دهید.

به‌یاد داشته باشید که ۱۰ دقیقه لمس شدن یک شخص قبل از خواب می‌تواند به او کمک کند تا بار سنگینی از دوشش برداشته شود.

انسان یک موجود الکتریکی است و به این دلیل او یک موجود خاکی است. فعالیت سلول‌های عصبی مغز ۱۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ بوده و اساساً الکتریکی است. بین سیستم عصبی بدن و پوست، اثرات الکتریکی متقابلی وجود دارد. همان‌طورکه می‌بینید پوست بزرگ‌ترین ارگان (اندام) بدن ما را تشکیل می‌دهد. وقتی‌که شما همسرتان را با ملایمت در آغوش می‌گیرید و نوازش می‌کنید، بدن خاکی‌تان انرژی الکترو مغناطیسی زیادی تولید می‌کند که در سیستم عصبی آرامش ایجاد می‌کند و به تعادل عمل‌کرد سیستم اندوکرین (غدد مترشحه داخلی) کمک می‌کند. به‌خاطر داشته باشید که همیشه یک ارتباط دو طرفه بین شخصی که لمس می‌کند و شخصی که لمس می‌شود وجود دارد و این احساس و ارتباط بدون وجود دیگری نمی‌تواند ایجاد شود.

ممکن است شخصی که نوازش می‌شود در ابتدا سرد و بی‌روح باشد ولی بعد به واسطه‌ی انرژیی که به او منتقل می‌شود فعال شده و سرزنده و بانشاط می‌گردد. البته برای بی‌میلی و بی‌حالی یک انسان علت‌هایی وجود دارد که می‌تواند گاه یک خستگی و

گاه با قصد و نیت همراه بوده باشد. پس ما می‌توانیم فرد غیرفعال را بیدار نموده و برای به جریان افتادن انگیزه و هدف در او انرژی را به جریان بیاندازیم.

اگر شما در پذیرفتن لمس توسط همسر خود مشکل دارید، سخت در اشتباه هستید. عشاق واقعی باید قادر به پذیرفتن شادمانه‌ی یک‌دیگر باشند. اگر شما تمرکز داشته باشید می‌توانید عشق را توسط نوک انگشتانتان به همسر خود انتقال دهید و به‌این ترتیب عشقی را هم متوجه خود کنید. این یک حقیقت پنهان است و شما هم خوب می‌دانید که می‌توانید با لمس ملایم و آرام، احساس خوبی را منتقل و یا دریافت کنید.

گاهی وقت‌ها یک زن یا یک مرد خیلی تند و بی‌احساس برخورد کرده و می‌گوید : چه‌طور جرئت می‌کنی به من دست بزنی؟ علت این‌که شما نمی‌خواهید لمس شوید، این است که نمی‌خواهید مداخله‌ی جنسی به صورت آمیزش داشته باشید. در حالی‌که لمس شدن یا لمس‌کردن همیشه به‌معنای آمیزش نیست. این برداشت تنها یک تفکر منفی است و شما می‌توانید یک تفکر مثبت را به ذهن خود راه دهید و آن این‌که هر بار همسر خود را لمس می‌کنید یا او شما را نوازش می‌کند، در حالی‌که چشمان خود را بسته‌اید، با حرکت دستان، نیرو و کششی را در قلب خود احساس می‌کنید که گویی به میان دستانتان کشیده می‌شود.

البته گاه فاصله گرفتن شما از همسرتان و همان منفی‌نگری که به آن اشاره کردیم به دلیل عدم توافقاتی است که شما با یک‌دیگر دارید و حالا این اختلافات به نوازش و لمس خوب هم سرایت کرده و مانع از آن می‌شود. شما می‌توانید مثبت فکر کنید و همه‌ی این افکار را رها کنید و کمی وسعت نظر داشته باشید. شما تمرکز می‌کنید و انرژی طبیعی خود را به جریان می‌اندازید و حواستان شما را راهنمایی خواهد کرد تا عشقتان را حس کنید. در حقیقت لمس مثل یک نوع ابزار مغناطیسی فوق‌العاده است که شما را در ساخت و پرداخت عشق راهنمایی می‌کند.

شما نباید این قدرت جادویی را سرسری بگیرید بلکه باید شانس استفاده از این نیرو

را از دست ندهید. سعی کنید انرژی الکتریکی بین خود و همسرتان را برقرار ساخته و عشق را مبادله کنید.

حرکات شما باید نوازش‌گرانه، با کف دست و نوک انگشتان دست باشد. هاله‌ی تابان هر انسان مخصوص به اوست. هاله‌ای از انرژی که دور تا دور بدن یک انسان را فرا گرفته و با چشم معمولی دیده نمی‌شود. این هاله اطراف گردن، گوش‌ها، شانه‌ها، پشت، نوک پستان، کپل‌ها، قسمت‌های ران، اطراف پاها و خلاصه تمام بدن را فرا گرفته است.

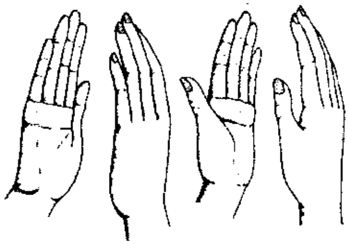
درهر پای ما حدود ۷۲۰۰۰ پایانه‌ی عصبی وجود دارد در حالی‌که ما فکر می‌کنیم آن‌جا چیزی نیست. پس شما می‌توانید پاها و نوک انگشتان خود را ماساژ دهید. البته نباید سعی کنید که غلغلک‌تان بدهند شما باید پس از یک جلسه ماساژ با همسر خود راحت باشید. اگر ما به‌پذیریم که ماساژ دادن و لمس شدن یک نیروی غیروابسته به امور جنسی است می‌توانیم ظرفیت بالقوه‌ی آن را کشف کنیم و آن وقت اثرات مفید لمس را روی سیستم عصبی دریابیم و به آرامش برسیم و آن‌گاه جامعه‌ی ما این‌همه به قرص‌های آرام‌بخش و مسکن نیاز نداشته و احساس سلامت و تندرستی می‌کنیم.

انرژی بیومغناطیسی چیست؟

وقتی‌که لمس می‌شوید، نیرویی با شما همراه است. شما می‌توانید میدان مغناطیسی خودتان را دریابید به این صورت که دستانتان را تا حدود قفسه‌ی سینه‌تان بالا بیاورید و سپس کف دستانتان را مقابل یکدیگر و در فاصله‌ی ۳۰ سانتی‌متری نگاه دارید.

دستان شما باید کاملاً آرام و شل باشد. کم‌کم احساس می‌کنید که کف دستان شما به شکل یک کاسه درآمده و انگشتانتان به هم نزدیک می‌شوند.

روزی من از دانش‌جویانم خواستم که این تمرین را انجام دهند و اشکال کار بیشتر آن‌ها این بود که دستانشان را خیلی سفت می‌گرفتند. بارها به آن‌ها تذکر دادم که مچ دستانشان را تکان دهند و دوباره شروع کنند و سعی کنند دستانشان کاملاً شل باشد. مرکز ثقل این انرژی درست در کف دستان است.



اکنون سعی کنید تمرکز پیدا کرده و دستانتان را آهسته به سمت یک‌دیگر نزدیک کنید تا این‌که به فاصله‌ی ۱۰ سانتی‌متری برسد. مجدداً خیلی آهسته، دستانتان را از یک‌دیگر دور کنید تا حدود ۳۰ سانتی‌متر از یکدیگر فاصله بگیرند.

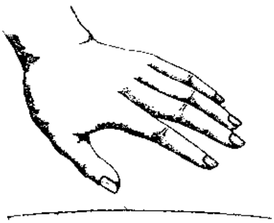
حدود ۱۰ دقیقه همین تمرین را انجام دهید یعنی دستانتان را به یکدیگر نزدیک کرده و سپس از هم دور کنید. حال شما احساس می‌کنید که یک انرژی بین دستانتان تشکیل می‌شود که حالت لاستیک (کش‌دار) را دارد.

این چسبندگی درست مثل حالت چسبندگی یک آدامس است و اگر روش اجرای شما کاملاً درست باشد، شما احساس سوزش یا خارشی در قسمت پشت دستانتان، در ساعد، ستون فقرات و انحنای پایتان تا کف زمین احساس خواهید کرد. گرچه این نیرو تا این اندازه برایتان مشهود است اما هنوز به دانشمندانی در این زمینه احتیاج داریم تا بتوانند آن را توضیح داده و جایزه‌ی نوبل بگیرند.

ما تصویربردارانی داریم که راجع به این انرژی بشری تحقیقاتی انجام داده و توانسته‌اند نیرویی را که با چشم قابل دیدن نیست، مرئی سازند. با این همه هنوز محققین بسیاری پاسخ سئوال‌های خود را در این زمینه نیافته‌اند، گرچه امواج ایجاد شده را بر صفحه‌ی تلویزیون تماشا کرده‌اند. همان‌طور که روزی کروموزوم‌های بشری و **DNA** ناشناخته بوده و بعد کشف و اثبات شدند و سرآغاز بسیاری از مطالعات گردید.

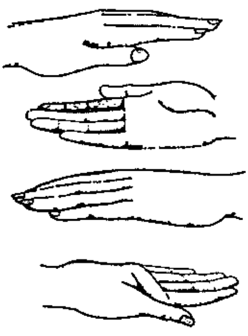
شما یک ذهن باز و یک نیروی الکترومغناطیس دارید. حال می‌توانید تمرینی را با همسر خود انجام دهید. از همسر خود بخواهید که به پشت بر زمین خوابیده و چشمانش را ببندد. کف دستانتان را در حدود ۷/۵ سانتی‌متر بالاتر از بدن او نگه‌دارید و سپس دستان خود را بالای بدن او حرکت دهید تا ببینید چه میزان انرژی را می‌توانید، بلند

کنید! دقت کنید که دستان شما نباید به هیچ عنوان پوست او را لمس کند. وقتی‌که توانستید یک میزان انرژی را بالا بکشید، از او به‌پرسید، دست من در کجا قرار دارد؟ البته چشمان شما باید بسته باشد. مطمئن باشید که همسرتان هم تقلب نمی‌کند!



این عمل سبب می‌شود که انرژی شما به میزان بالایی برسد و آگاهی‌تان افزایش یابد. این تمرین نیازمند صداقت است. اگر چشمانتان باز باشد، دقت‌تان کم می‌شود و در نتیجه موفقیت‌تان هم کمتر خواهد بود.

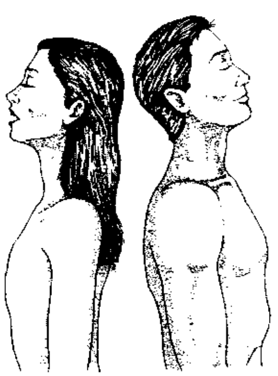
پس باید آرام باشید و تا جایی‌که می‌توانید دستان خودتان را خم کرده و با نوک انگشتان، در لمس پوست همسرتان سعی کنید بدون این‌که با پوست بدن او تماس داشته باشید. این لمس غیرقابل رؤیت را تا قسمت شرم‌گاه ادامه دهید. این‌کار به شما کمک می‌کند بدون این‌که ببینید، لمس کرده و همسر خود را حس کنید.



تمرین دیگر این است که مقابل همسر خود بنشینید و یا بایستید و دستانتان را مقابل یک‌دیگر بگیرید به‌طوری‌که کف دست یکی از شما پایین و دیگری بالا باشد. در حقیقت شما یک مسابقه را بین دستانتان اجرا می‌کنید. حال کف دستانتان را حدود ۷/۵ سانتی‌متر دور از هم نگه‌دارید و کم‌کم این اندازه را به ۳۰ سانتی‌متر برسانید.

کم‌کم انرژی را در مرکز کف دست خود احساس خواهید کرد و این احساسات به‌صورت دو پل مغناطیسی در کف دستان شما ایجاد می‌شود. انرژی تشکیل شده بین دو کف دستان شما حرکت کرده و بالا و پایین یا در جهت مخالف می‌رود. درست مثل این‌که توپی را با یک دست خود پرتاب کنید و با دست دیگر آن را بگیرید.

در اجرای این تمرین‌ها سعی کنید که زیاد عجله نکنید بلکه با آرامش از انجام آن‌ها لذت ببرید و مدار انرژی خود را کشف کنید و انرژی‌های بدن خود را به این ترتیب مشاهده کنید. در هر نقطه‌ای از بدن شما که انرژیی‌ای ساخته می‌شود، مغز آن را ثبت می‌کند. این نیرو در تمام بدن وجود دارد و به همین دلیل در نقاط جنسی هم حکم‌فرماست. پس نیروی جنسی هر فردی می‌تواند در یک نقطه‌ی خاص بیشتر تحریک شود. برخی در کپل‌ها و برخی در نوک پستان‌ها حساس‌تر هستند. شما با درک این انرژی می‌توانید نقاط حساس بدن خود و همسرتان را کشف کنید.دانستن این مسئله روابط جنسی را بین زن و شوهر دل‌پذیرتر می‌سازد و آن‌ها می‌توانند یک‌دیگر را بیشتر درک کرده و تجربه‌های با ارزشی را در زمینه‌ی زندگی زناشویی خود داشته باشند. یک انرژی بیومغناطیسی هم‌چنین می‌تواند یک معاشقه‌ی بدون لمس را بین زن و شوهر ایجاد کند. یعنی زن و شوهر در حالی‌که پشت به پشت یک‌دیگر ایستاده‌اند، در حدود ۱۲/۵ سانتی‌متر از هم فاصله داشته و در حدود ۵ دقیقه در ذهنشان تمرکز ایجاد می‌کنند و تمام تمرکز به منطقه‌ی پشت آن‌ها مربوط می‌شود. و سپس در همان محدوده احساس کششی می‌کنند و بعد کم‌کم خود را از مدار این انرژی آزاد می‌سازند. در این وضعیت بدون این‌که انرژی بیومغناطیسی ایجاد شده را زایل کنند میزان آن را افزایش می‌دهند، درست مثل این‌که مقاربت انجام می‌دهند. اگر یک زوج جوان قبل از شروع آمیزش این تمرین را انجام دهند هماهنگی خاصی در روابط جنسی آن‌ها ایجاد می‌شود و شناخت بیشتری از انرژی‌های یک‌دیگر حاصل می‌کنند.



در انجام این تمرین‌ها باید صبور بوده و بی‌حوصلگی، حسادت و خشم یا کج‌خلقی را کنار بگذارید. شما می‌توانید باداشتن یک خلق و خو و روحیه‌ی خوب، انرژی‌تان را به یک‌دیگر ببخشید و آن را مبادله کنید. مسلماً هیچ‌کدام از شما نمی‌خواهید انرژی‌های منفی یک‌دیگر را دریافت کنید !

ماساژ

همان‌طورکه گفته شد از گیاهان خوش‌بو و معطر اسانس‌هایی گرفته می‌شود که برخی از آن‌ها به شکل یک ماده‌ی چرب است. قبل از هر چیز برای یک ماساژ خوب، شما باید ماده‌ی معطر مناسبی را انتخاب کنید که با بدن شما سازگاری داشته باشد. یکی از خواص ماساژ با مواد معطر این است که احساس جنسی و غریزه‌ی شهوانی شما تحریک شده و شما در طی ماساژ آن را احساس می‌کنید. در طی این تکنیک یعنی ماساژ، شما نباید به هیچ نکته‌ی منفی و جنگ و دعوایی که با همسر خود دارید فکر کرده و خاطرات بد را به ذهنتان راه دهید.

در بررسی‌هایم دریافته‌ام که برخی از زوج‌ها ماساژ را پذیرفته‌اند و یک نیروی خاص فیزیکی و عاطفی را در خود مشاهده کرده‌اند درحالی‌که نیمی هم به خود می‌پیچند و احساس درد و ناراحتی می‌کنند. در مورد شما نمی‌دانم که چه بگویم آیا شما آدم خیلی سرسخت و لجوجی هستید و یا یک آدم سازگار و معمولی. هر آدمی ممکن است از لمس نقاطی از بدنش خوشش بیاید و از لمس برخی نقاط احساس ناراحتی کند. این به شما برمی‌گردد که چگونه‌اید؟

آمادگی برای ماساژ با مواد معطر

قبل از هر چیز شما باید ماده‌ی معطر مورد نظر خود را انتخاب کنید و برای این منظور می‌توانید به فصول خوش‌بوکننده‌هایی برای مردان و آن‌ها که مخصوص زنان است مراجعه کنید و فرمول موردنظر را انتخاب کرده و آن را تهیه کنید.

قدم بعدی این است که اتاق خود را آماده کنید. یعنی وضعیت اتاق شلوغ و درهم و برهم نباشد که برای شما آشفتگی ایجاد کند بلکه در یک نظر اجمالی همه‌جا مرتب و منظم به‌نظر برسد. سپس نور ملایمی را ایجاد کنید مثل یک چراغ خواب شب، یا نور آباژور و یا اگر برایتان امکان دارد، صحنه‌ای را با شمع چیده شده، در اطراف اتاق، تزیین و آماده کنید. اتاق شما باید طوری باشد که اکسیژن و هوای مناسب و بیشتری وارد آن

شود چرا که روی ذهن شما اثر دارد. حال موزیک ملایم و دل‌پذیری را انتخاب و سعی کنید از آهنگ‌های خیلی شلوغ و مضطرب کننده به‌پرهیزید، به‌خصوص در این زمان که شما نیازمند آرامش هستید. برای این‌که روتختی شما کثیف نشود، باید یک پارچه‌ی قدیمی و کهنه یا یک حوله‌ی فرسوده را روی تخت خود بیندازید تا تشک شما چرب یا کثیف نشود. نگران نباشید، شما ارزشش را دارید که برای خود وقت بگذارید و به آرامش و تمدد اعصاب دست یابید. حال بهتر است شما و همسرتان به ماساژ دادن یک‌دیگر بپردازید. می‌توانید هر قسمت از بدن را که می‌خواهید ماساژ بدهید و با ملحفه‌ای قسمت‌های دیگر را بپوشانید تا آرامشتان حفظ شود.

در ضمن وقتی‌که بدن شما پوشیده باشد، باعث می‌شود تا مواد مالیده شده جذب پوست بدنتان شود نه این‌که تبخیر شده و هیچ اثری نداشته باشد. یادتان باشد که ماساژ تنها برای تحریک جنسی نیست بلکه به شما آرامش و تمدد اعصاب می‌بخشد و یا به تجدید قوایتان کمک می‌کند.

در تمام این مدت باید تمرکز پیدا کرده و آرام باشید و از وجود ماده‌ی معطر لذت ببرید. پس از آن یک لباس گشاد و راحت به‌پوشید به‌طوری‌که دست‌های‌تان راحت و آزاد باشند، در غیراین‌صورت شما نمی‌توانید رفع خستگی نموده و از ماساژ لذت ببرید. یادتان باشد شما می‌خواهید یک احساس خوب داشته باشید.

روش و نحوه‌ی حرکات ماساژ

اگر ماساژ به‌طور طبیعی انجام نشود، در بدنتان احساس سنگینی خواهید کرد. به‌همین دلیل این‌کار باید به شکل صحیحی انجام شود. یعنی حرکت دست باید صحیح و در جهت قلب باشد. پس :

- ابتدا باید شانه‌ها و بعد بازوها ماساژ داده شوند.

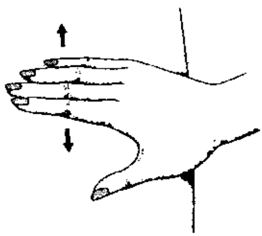
- ماساژ در ناحیه‌ی پا باید از قوزک پا به سمت ران و سپس از باسن به سمت شانه‌ها باشد. ابتدا قسمت پشت و سپس به قسمت جلوی بدن یعنی به پستان‌ها و قفسه‌ی

سینه می‌رسیم. حرکات روی معده و امعا و احشا، به صورت حرکات چرخشی در جهت عقربه‌ی ساعت انجام می‌شود. در آخر به سمت بالای بدن، شانه‌ها و گردن می‌رویم و ماساژ بدن تمام می‌شود. یادتان باشد که حرکات نباید خشن و شدید باشد بلکه همه‌ی حرکات باید ملایم و آرام بوده و بتواند در بدن تعادلی به‌وجود بیاورد. برای شما بسیار خوب است که شخص ماساژ دهنده همسرتان باشد؛ چرا که درک و شعور شما نسبت به یک‌دیگر بیش‌تر خواهد شد. هم‌چنین با نقاط تحریک جنسی که در همین فصل راجع به آن صحبت خواهیم کرد، آشنا خواهید شد.

نحوه‌ی ماساژ می‌تواند به چند طریق باشد

۱- دست کشیدن می‌تواند کوتاه یا بلند، نرم و آهسته باشد.

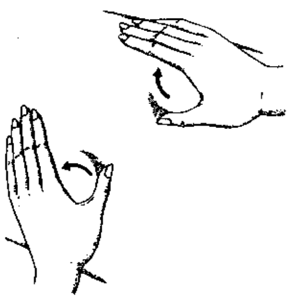
این حرکات سبب می‌شود که ماهیچه‌ها منقبض، شل و کشیده و سپس سفت شوند. بسته به نیروی حرکات، پایانه‌های عصبی پوست می‌توانند تسکین یافته و یا تحریک شوند. به هرحال اثر این نوع ماساژ بسیار آرام‌بخش است.



روش دست کشیدن

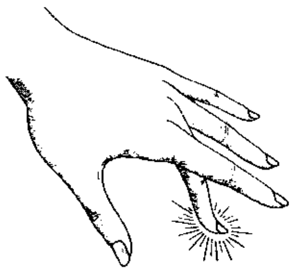
۲- روش ورز دادن (خمیرکردن) این روش مثل روش ورز دادن خمیر است. حرکات سفت ولی دردناک نیستند.

در این روش بافت ماهیچه‌ای شل می‌شود و جریان خون و لنف افزایش می‌یابد. خستگی کاهش یافته و این‌کار به کمک حرکت اسیدلاکتیک در ماهیچه رخ می‌دهد. اگر این روش به طرز صحیحی انجام شود، سبب سفت‌شدن بافت عضلانی می‌گردد.



روش ورز دادن خمیر

۳- حرکت ارتعاشی (لرزشی) این روش می‌تواند به‌وسیله‌ی انگشت میانی انجام شود و یا این‌که توسط نوک انگشت شست صورت بگیرد. فعالیت خیلی آرام و با حرکت سریع انگشت میانی یا شست، به‌خصوص در ناحیه‌ی شانه و یا مچ انجام می‌شود.



روش ارتعاشی

ارتعاشات می‌تواند روی یک نقطه یا روی یک خط در بدن باشد. انجام این روش در تحریک نقاط جنسی بسیار خوب و مؤثر است. این حرکات یعنی حرکات لرزشی و ارتعاشی سبب آرام کردن رشته‌های عصبی شده و در مواقع فشار و بحران تسلی بخش می‌باشد. البته حرکات یا روش‌های دیگری، مانند فریکشن [1] و مانند آن نیز برای ماساژ ارایه شده است که کمی قوی بوده و برای ایجاد روابط عاشقانه نامناسب می‌باشند.

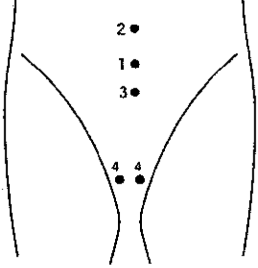
نقاط تحریک جنسی

آگاهی و دانش بیش‌تر ما در حدی است که نقطه‌ی تحریکات جنسی را در زن کلیتوریس [2] (قسمتی در دستگاه تناسلی زن) و نیپل [3] (نوک پستان‌ها) و در مرد پنیس [4] (آلت تناسلی) می‌دانیم. در حالی‌که این نقاط تنها بخش کوچکی از نقاط تحریک جنسی می‌باشند. اما دانش مشرق زمین نظریه‌ی دیگری دارد. شما در حرکات کنگ فو [5] می‌توانید بدون اسلحه، طرف مقابل خود را خنثی‌کرده یا از بین ببرید و این کار تنها با وارد آوردن ضربات ماهرانه بر نقاط فشار خاصی در بدن انجام می‌شود. رمز موفقیت در این دانش تنها فشار دادن است.

1-Frictions
2-Clitoris
3-Nipples
4-Penis
5-Kung-Fo

در مسئله جنسی هم این حقیقت صدق می‌کند. ما از این دانش با ارزش شرقی آگاهی کمی داریم زیرا کنگ‌فو را یک ورزش خشونت بار می‌دانیم که با امر عشق‌بازی هیچ سروکاری ندارد و مسایل جنسی را یک مسئله خصوصی قلمداد می‌کنیم. در حالی‌که شرقی‌ها روش‌های متفاوتی از غربی‌ها دارند و این امر تنها به دلیل خصوصیات جغرافیایی متفاوت نمی‌باشد. روش‌های تشخیص پزشکی در شرق بر مبنای سیستم خطوط انرژی است که شاید تابه‌حال ناشناخته باقی مانده و مورد توجه پزشکان نبوده است. اساس کار طب سوزنی هم، همین خطوط انرژی هستند و نقاط فشار آن در حقیقت همان ریشه‌های عصبی - جسمی هستند. پس منطق پزشکان شرقی این است که بدن انسان دو سیستم حمل و نقل هوایی و زمینی دارد آیا این دو راه با هم برخوردی دارند. حالا می‌خواهیم از طریق هوایی عمل کنیم و تنها به نقاطی از بدن به‌پردازیم که می‌توانند در تحریک جنسی مؤثر باشند، درست مثل هواپیما از یک نقطه به نقطه‌ی دیگر روی زمین سیر می‌کند. نقاط تحریک جنسی بدن از سر تا کف پا می‌باشد. شما می‌توانید طی ماساژ دادن روی این نقاط کمی حساس‌تر عمل کنید. تحریک این نقاط سبب تحریک اندام‌های جنسی می‌شود و گردش خون و ترشح هورمون‌های غدد مترشحه را بیش‌تر می‌کند و پس از این ماساژ، شما عکس‌العمل بسیار عالی برای واکنش‌های شهوانی خواهید داشت و پر طراوت و چالاک عمل می‌کنید.

نقاط حساس محرک در مردان

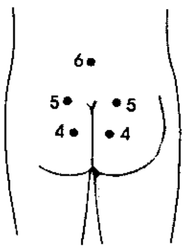


یکی از نقاط حساس مردان در قسمت جلوی بدن آن‌ها، مابین استخوان لگن در پایین و ناف در بالا می‌باشد. شما می‌توانید این ناحیه را به سه قسمت تقسیم کرده و انگشت شست خود را به شکل دورانی از پایین به بالا حرکت دهید تا به نقطه‌ی نزدیک ناف رسید. (انرژی شهوانی پشت این حرکت نهفته است).

۱- برای رفع ناتوانی جنسی : نیمه‌ی بین استخوان لگن و ناف محرک است.

۲- برای رفع ناتوانی جنسی و انزال زودرس: نقطه‌ای به‌نام کوان - یوان [1] ۷/۵ سانتی‌متر زیر ناف محرک است.

۳- برای رفع انزال زودرس : نقطه‌ای به نام چانگ - چی [2] ۱۰ سانتی‌متر زیر ناف در قسمت فوقانی استخوان لگن محرک است.



۴- برای تحریک پروستات و ترشح تستوسترون : در قسمت جلو، زیر استخوان لگن وکنار آلت تناسلی درست روی بیضه‌ها و در قسمت پشت بدن، ۵ سانتی‌متر بالای استخوان دنبالچه‌ای که آخرین مهره بین دو کفل مؤثر است.

۵-برای تحریک و ترشح تستوسترون : بالا و در طرفین استخوان ساکروم در ستون فقرات مؤثر است.

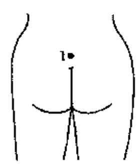
۶-تکمه‌ی سحرآمیز ، درست مقابل ناف اما در پشت بدن مؤثر است.

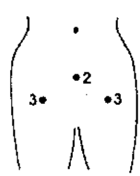
۷- بدون شرح : نقطه‌ای در خط وسط کیسه‌ی بیضه‌ها و مقعد می‌باشد. در این ناحیه پوست بسیار حساس است.

تمام این نقاط باید به آرامی و با حرکات دایره‌ای شکل در جهت عقربه‌های ساعت با انگشتان یا شست ماساژ داده شوند.

نقاط حساس تحریکی در زنان

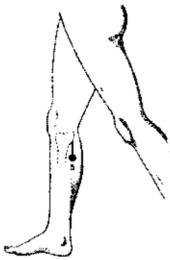
۱- حداکثر واکنش جنسی : ۵ سانتی‌متر بالای خط باسن است.







1 - Kuan Yuan
2 - Chung Chi



۲- حداکثر انرژی جنسی و تحریک واژن : ۵ سانتی‌متر بالای استخوان لگن است.

۳- تحریک تخمدان‌ها و رحم : طرفین چین پا در انتهای قسمت موهای شرم‌گاهی که البته در همه‌ی زنان یکسان نبوده و در برخی زیر خط موهای شرم‌گاهی می‌باشد.

۴- تحریک جنسی کف دست. جایی که سومین خط لمس در کف دست وجود دارد.

۵- نقطه‌ی هیپوفیزی و تحریک هورمون : در قسمت داخل هر دو پا قرار دارد. در بالای استخوان درشت نی ساق پا و نزدیک زانو به‌طوری‌که برجستگی استخوان فوق را لمس کرده و انگشتان را ۷/۵ سانتی‌متر پایین‌تر از این نقطه قرار می‌دهید.

نقاط مشترک تحریک جنسی درمردان و زنان

۱- انگشت بزرگ پا : ماساژ شست و سایر انگشتان خوب است.

۲- پشت استخوان مچ پا، به سمت ساق پا : ماساژ در حدود ۷/۵ سانتی‌متر آن‌طرف‌تر از هر طرف استخوان می‌باشد.

۳- سه نقطه از انتهای پاشنه‌ی پا به سمت کف پا (در قسمت گودی پا) که باید با انگشت میانی و با حرکات چرخشی ماساژ داده می‌شود. نقطه‌ی ۴ در داخل انتهای کف پاست.

۴- بهبودی عمل‌کرد جنسی : می‌توانید از روش ارتعاشی (لرزشی) استفاده کنید و از نوک پستان‌ها شروع کرده و سپس به قسمت شانه‌ها بروید و سپس در قسمت ساعد حرکت را تمام کنید و به انگشت وسط دست برسانید. یادتان باشد که به‌خصوص در خانم‌ها نباید پستان‌ها را فشرد.

۵- یک خط حرکت در قسمت بالای زانو و در خط میانی پا که می‌توانید به‌وسیله‌ی حرکات چرخشی یا دست‌کشیدن (نوازش) ماساژ را انجام دهید.

۶- باز هم با حرکات چرخشی شست می‌توانید حرکت کنید و تا بالای مفصل ران

ادامه دهید. دستتان را بالای کفل برسانید و حرکات را تکرار کنید، اما پوست را نکشید.

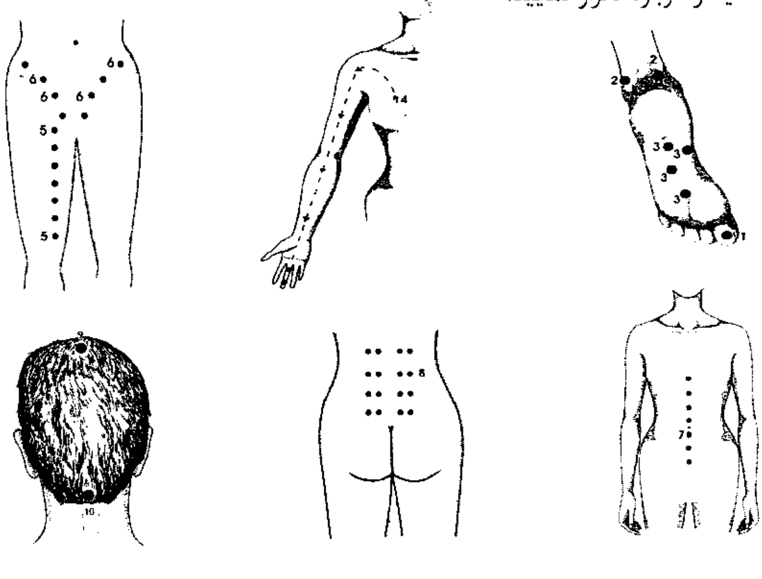
۷- یک خط سیر از بالای استخوان لگن تا فضای بین دو پستان در قفسه‌ی سینه است که با حرکت چرخشی شست انجام می‌شود.

۸- می‌توانید از طرفین ستون فقرات، از بالای استخوان لگن به سمت بالا بروید. انگشت شست را در ۲/۵ سانتی‌متر هر طرف قرار داده و مجدداً شروع کنید. این یک حرکت کامل است و منطقه‌ی وسیعی را شامل می‌شود. حرکات باید با حداقل فشار، ارتعاشی یا چرخشی باشد.

۹- مرکز بالای سر.

۱۰- مرکز پایین جمجمه.

برای ماساژ این دو نقطه باید همسرتان جلوی شما دراز بکشد و شما هم برای این‌که بتوانید فشار یکسانی وارد کنید، روی دو زانو بنشینید تا بدنتان راحت باشد. یادتان باشد که از نوک انگشتان به‌خصوص انگشت میانی استفاده کنید. فشار را رها کرده، چند ثانیه صبر کنید و دوباره تکرار نمایید.



ماساژ با مواد معطر

ما قبلاً نکاتی را در مورد آماده‌سازی مراحل ماساژ تذکر داده‌ایم. ما به اتاقی با رایحه‌ی خوش، یک رخت‌خواب نرم که با پارچه‌ای تمیز پوشانیده شده باشد و حتی یک دسته گل زیبا و اگر در حیاط منزل هستیم، یک سایبان و یک متکا در بالا و یک متکا در قسمت پایین پا نیازمندیم. جدا از این‌که شما به یک فضای خوش‌بو نیاز دارید، باید جایی قرار بگیرید که تمرکز داشته باشید و باید روی انرژی خود متمرکز شوید و خلق و خو و اوضاع و احوالتان مناسب و خوب باشد.

لازم نیست که تکنیک‌های خیلی تخصصی ماساژ را بدانید. شما می‌خواهید به درک مستقیم (شهود) برسید. همان‌طورکه گفتیم انجام تکنیک ماساژ برای ایجاد آرامش و تمدد اعصاب می‌باشد و لازم نیست که حتماً معاشقه‌ی جنسی داشته باشید. اگر به این امر راضی نیستید، اجازه ندهید این اتفاق بیفتد. شما یک برده نیستید بلکه حق و حقوقی دارید و یکی از این حقوق آزادی انتخاب است. اگر نمی‌خواهید در یک مکان ویژه ماساژ داده شوید، از آن اجتناب کنید. وقتی شما تصمیم خود را گرفتید، می‌توانید روی شکم بخوابید و سرتان را به یک طرف بچرخانید. بازوهایتان می‌تواند در هر موقعیتی باشد که احساس راحتی کنید، یعنی آرام و شل باشد. حال اگر همسرتان می‌خواهد ماساژ را شروع کند، ابتدا باید دستانش را با همان ماده‌ی معطری که می‌خواهد چرب کند. حرکات باید آرام و جارویی شکل باشد. یادتان باشد که ترکیب‌های ذکر شده نباید مستقیماً روی پوست ریخته شوند بلکه حتماً باید به دستان همسرتان مالیده شده و بعد روی پوست قرار بگیرد. اگر می‌خواهید ماساژ دهید باید به این ترتیب شروع کنید :

سر

۱- برای ماساژ سر باید از نوک انگشت به صورت یک دایره‌ی کوچک استفاده کنید. تیزی ناخن‌هایتان نباید در پوست سر فرو برود. حرکات باید نرم و آهسته باشد و به زمان احتیاج دارد.

گردن

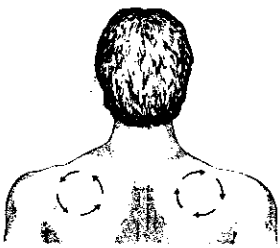
۲-دستانتان از طرفین به پایین می‌لغزد تا این‌که به شانه‌ها برسد، تمام سر به یک طرف گردانده می‌شود. حرکت مالشی باید طوری باشد که یک دست دیگری را دنبال کند و بعد حرکت نوازش‌گرانه انجام می‌شود تا به شانه‌ها برسید. سپس سر به طرف دیگر برگردانده می‌شود و حرکت دوباره تکرار می‌گردد.

شانه‌ها و بازوها

۳-از هر دو دست استفاده کنید. دستانتان را به آرامی از شانه‌ها، روی بازو آورده و سپس آن‌ها را به آرنج برسانید. پشت بازوها باید به آرامی و خوبی ماساژ داده شود و حرکات دایره‌ای شکل بوده و چندین بار تکرار گردد.

پشت

۴- دستان خود را روی ماهیچه‌ی بزرگ کتف در طرفین ستون مهره‌ها قرار دهید و با یک دست به‌طور دورانی روی ماهیچه حرکت کنید.



بهتر است که حرکت دست شما دورانی باشد و ابتدا یک دست حرکت کند و سپس دست بعدی را حرکت دهید. به‌تدریج کار خود را ادامه دهید تا به کمر برسید.

۵- دوباره به شانه‌ها باز گردید و از یک دست به دنبال دست دیگر استفاده کنید. دستانتان باید ستون مهره‌ها را لمس کند و به آرامی در فضای بین مهره‌ها و استخوان پهن شانه حرکت کند. اکنون شانه‌ی دیگر را ماساژ دهید. این حرکت را چند بار به‌طور متناوب انجام دهید.

۶- حال به ماساژ کمر و قسمت‌های پایین‌تر می‌رسیم. اگر گاهی به قسمت‌های بالاتر مثل پشت، شانه‌ها و پهلوها برمی‌گردیم به این دلیل است که می‌خواهیم انرژی را در تمام بدن تقسیم و متعادل کنیم.

۷- همیشه یک دستتان روی بدن باشد آرام به قسمت‌های پایین ستون فقرات ضربه بزنید و هم‌چنین پهلوهای بدن را در دست بگیرید، مثل این‌که فنجانی را در دست گرفته‌اید تا این‌که استخوان لگن را لمس کنید. حال طرف دیگر را ماساژ دهید.

۸- حرکات خود را به‌صورت نوازش ادامه دهید و به ماساژ کفل تا بالای استخوان ران بپردازید.

۹- دستانتان را روی کفل قرار داده و ماساژ را به‌صورت حرکت دورانی (دایره‌ای کوچک) شروع کنید. دست چپ در خلاف جهت چرخش عقربه‌های ساعت و دست راست در جهت حرکت ساعت حرکت کند. به‌تدریج این حرکت دایره‌ای را افزایش دهید. بخش فربه باسن باید با حرکات دایره‌ای بزرگ ماساژ داده شود.

۱۰- حال زمان خوبی است که به بخش فوقانی بدن برگردید و شماره‌ی ۱ تا ۶ را با حرکات جارویی شکل و دستانی که روی بدن پهن شده، انجام دهید تا به باسن برسید. و حرکت خود را چندین بار تکرار کنید.

پاها

۱۱- حال از ران‌ها و از یک پا شروع کنید. دستانتان را در طرفین هر پا قرار داده و از زیرکفل شروع به ماساژ می‌کنید و به‌طور هم‌زمان قسمت داخلی و خارجی ران را می‌مالید. این حرکت را تا زانو انجام می‌دهید و دوباره دستانتان را بالا برده و تکرار می‌کنید.

۱۲- هنوز می‌توانید با همان پا کار کنید و حرکات را تا ماهیچه‌ی ساق پا ادامه دهید و آن را تا بخش پایین قوزک پا رسانیده و دوباره تکرار کنید.

۱۳- شماره‌ی ۱۱ و ۱۲ را در مورد پای دیگر اجرا کنید.

جاروی همه‌ی بدن

۱۴- هم‌اکنون حرکات جارویی شکل بزرگی داریم که اکثر افراد آن را خیلی هیجان‌انگیز می‌دانند. از قسمت قوزک‌پا شروع کنید. ابتدا قسمت داخلی پاها را لمس

کنید. از لمس دستگاه تناسلی و قسمت‌های کپل بپرهیزید. سپس پشت را تا گردن ماساژ داده و حرکت را هم‌چنان ادامه دهید تا به بالای سر برسید. بعد به سراغ شانه‌ها و بازوها بروید و حرکت را تا انگشتان ادامه دهید. سپس قسمت داخل بازوها، ساعد و بغل و زیربغل را ماساژ داده و از پهلوها به پایین بروید تا به پاها برسید. حرکت را دوباره تکرار کرده و به شانه‌ها ختم کنید.

۱۵- حرکات را می‌توانید با نوک انگشتان در امتداد ستون مهره‌ها به طرف پایین ادامه دهید و به بالای کپل و پهلوهای بدن هم برسانید و آن را دوباره تکرار کنید.

۱۶- از هر دو دست خود استفاده کنید. از قسمت بالای سر در طرفین ستون مهره‌ها پایین آمده و بالای کپل، قسمت داخلی ران‌ها و قسمت داخلی ساق پا را از هر طرف مالش داده و سپس به بالا بروید و در هر طرف بدن تا زیر بغل، و قسمت داخلی بازو مالش دهید و سپس به قسمت شانه‌ها و سر بازگشته و حرکت را دوبار تکرار کنید.

حال از همسرتان بخواهید که به پشت دراز بکشد.

سر

۱۷- ماساژ سر باید به شکل حرکت دایره‌ای کوچک و با استفاده از نوک انگشت و آهسته باشد.

صورت و گردن

۱۸- با یک حرکت جارویی شکل دستتان را از یک طرف به طرف دیگر گردن پایین بیاورید تا به استخوان ترقوه برسید و بالای شانه و طرفین گردن را هم بمالید و این عمل را دوبار تکرار کنید. دوبار دستان خود را روی شقیقه قرار دهید.

۱۹- حال دستتان را به صورت افقی روی پیشانی قرار دهید و آن را تا محل خطوط رویش مو بالا ببرید.

۲۰- حال می‌توانید حرکت را ادامه داده و زیر چشم، ریشه‌ی پل بینی، ابروها و گونه‌ها را تا قسمت شقیقه ماساژ دهید.

۲۱- از سه انگشت دست خود استفاده کنید و ماهیچه‌های گونه را با حرکت ملایم به سمت خارج و بالا ببرید. این حرکت به شقیقه ختم می‌شود. بعد انگشت، کمی ظریف‌تر حرکت کرده و به لاله‌ی گوش می‌رسد. بخش آخر حرکت به این ترتیب است که ابتدا با انگشتان چانه ماساژ داده شده و بعد استخوان فک (آرواره) را هم در برمی‌گیرد.

گوش‌ها

۲۲- حال در بالای سر بایستید و لاله‌ی گوش‌ها را هم ماساژ بدهید. گوش را بین انگشت شست و سبابه قرار دهید و قسمت داخلی و خارجی آن را ماساژ دهید.

۲۳- شماره‌ی ۱۸ را تکرار کنید.

جاروی بدن

۲۴- از حرکات نوازش‌گرانه استفاده کنید و با کمک دستانتان تا مرکز بدن و ابتدای محل رویش موی شرم‌گاهی، ادامه دهید. سپس حرکت را متوجه قسمت خارجی ران نموده و پهلوها را ماساژ دهید.

شکم

۲۵- در یک طرف همسر خود قرار بگیرید. و با تمام دست به ماساژ شکم در جهت عقربه‌های ساعت بپردازید.

پاها

۲۶- ماساژ پا نیز، ابتدا از یک پا شروع می‌شود و از بالای ران، قسمت داخلی و خارجی پا به‌طور هم‌زمان ماساژ داده می‌شود تا به زانو و از آن‌جا به قوزک پا برسد و مجدداً حرکات را ادامه داده و به بالای زانو باز می‌گردید. این عمل چندین بار تکرار می‌شود و بعد پای دیگر ماساژ داده می‌شود.

۲۷- پاها را هم‌زمان با حرکت جارویی شکل از پایین به بالا و در جهت سطح داخلی ماساژ داده و دستگاه تناسلی لمس نمی‌شود. سپس حرکت در جهت سطح خارجی پا انجام می‌شود.

۲۸- حال کف پا را ماساژ می‌دهید و سپس با انگشت شست و انگشت میانی، هرکدام از انگشتان نیز ماساژ داده می‌شود و بعد حرکت روی پای دیگر انجام می‌شود.

۲۹- حرکت آخر این است که شما هرکجای از بدن را که بخواهید می‌توانید به‌صورت دل‌خواه ماساژ دهید.

چند نکته که قبل از ماساژ دادن لازم است بدانید:

۱- حرکات باید دو تا سه بار تکرار شوند.

۲- این ماساژ برای این است که ارتعاشات جنسی رها شده و امواج الکترومغناطیسی به‌طور هماهنگ در بدن و هم‌چنین هماهنگی در جریان خون، لنف، فشارخون و نبض ایجاد شود. به همین دلیل این ماساژ منحصر به‌فرد بوده و در جهت قلب انجام می‌شود. استنشاق ماده‌ی معطر نیز به سیستم تنفس کمک می‌کند و عمل‌کرد گردش‌خون بهتر انجام می‌شود.

۳- در هنگام ماساژ، دستان، انگشتان و بازوهایتان باید شل باشد نه سفت و سخت. یعنی دستانتان باید در خدمت بدنتان باشد نه این‌که بر آن احاطه داشته باشد.

۴- مسئله مهم دیگر انتخاب ماده‌ی معطر است و این‌که نباید مستقیم روی پوست مالیده شود بلکه همان‌طور که ذکر شد بسته به اندازه‌ی بدن باید به میزان یک قاشق چای‌خوری تا یک قاشق مرباخوری در دستان فرد ماساژ دهنده ریخته شود. معمولاً برای یک زن بـه انـدازه‌ی یک قـاشق چـای‌خوری و بـرای یک مـرد بـه انـدازه‌ی یک قـاشق مرباخوری در نظر گرفته می‌شود و به میزانی در دست می‌ریزیم که دست روی پوست لیز نخورد.

۵- از این رو که ماساژ دادن برای هماهنگ ساختن انرژی و رها ساختن ارتعاشات جنسی است، نباید قسمت‌های تناسلی لمس شود. چرا که لمس این نواحی، تمرکز شما را به‌هم زده و حواستان را پرت می‌کند.

۶- اگر بدن همسر خود را ماساژ می‌دهید، باید بدانید که لمس پستان‌ها هم حالت شهوانی در او ایجاد می‌کند. پس از لمس آن‌ها اجتناب کنید.

۷- این ماساژ مقدمه‌ی عشق است و می‌تواند توازن بیومغناطیسی را در شما به‌وجود بیاورد.

۱۰دقیقه برای ماساژ دادن خودتان کافی است

اگر شما مایل هستید خودتان، خود را ماساژ دهید، می‌توانید این ماساژ را کامل انجام ندهید و یا به هر اندازه که وقت دارید، طول مدت آن را کم و زیاد کنید. شما می‌توانید هر قسمت از حرکات را که تمایل داشتید، انجام دهید.

اگر دلتان بخواهد، می‌توانید در یک روز تعطیل این‌کار را بکنید. شما می‌توانید قسمت ران‌ها، شکم یا صورت خود را ماساژ دهید. این نوع ماساژ می‌تواند برای هر مرد یا زنی مفید باشد. به‌خصوص ماساژ صورت که می‌تواند احساس جوان بودن را به شما به‌بخشد. حال می‌توانید بر حسب پوست بدنتان، از ترکیبات معطر زیر استفاده نمایید.

انواع پوست

خشک ←── رز (**Rose**) - صندل سفید (**Sandalwood**)

حساس ←── بابونه (**Chamomile**) - اسطوخودوس (**Lavender**)

چرب ←── اسطوخودوس (**Lavender**) - یلانگ-یلانگ (**Ylang-Ylang**)

طبیعی ←── نرولی (**Neroli**) - شمعدانی (**Geranium**)

لازم است که ۱۵ قطره از هر کدام را که خواستید انتخاب کرده و با ۳۰ میلی‌لیتر روغن بادام مخلوط کنید.

۱- حال روغن ماساژ شما آماده است. (برای پوست صورت)

سر و صورت

۲- از نوک انگشتان استفاده کنید و اطراف جمجمه‌تان را به‌صورت دورانی، آرام و با ثبات فشار دهید.

۳- مقداری از ترکیب را در کف دست خود بریزید و بعد صورت و گردن را با آن ماساژ دهید.

۴- برای ماساژ این قسمت می‌توانید از کف دست بهره بگیرید و پیشانی خود تا محل رستن‌گاه مو را مالش دهید.

۵- حال از نوک انگشتان استفاده کرده و از بالای ابروها به سمت موهایتان پیش بروید.

۶- از هر دو دست استفاده کرده و ابروها را میان انگشت میانی و شست گرفته و فشار دهید. حال قسمت پل بینی را حدود ۶ تا ۸ بار فشار دهید.

۷- از هر دو دست برای ماساژ ماهیچه‌های گونه استفاده کنید و آن‌ها را بین انگشت شست و نوک انگشتان دیگر به سمت بالا بفشارید. سپس حرکت خود را از سمت بینی به سمت گوش‌ها ادامه دهید. (در ماساژ صورت حرکت باید به سمت خارج باشد و کمک به از بین بردن چروک‌های صورت کند.)

۸- حال می‌توانید با یک حرکت منگنه‌ای شکل از چانه به سمت گوش‌ها، ماساژ را ادامه دهید.

۹- با نوک انگشتان، قسمت بالای لب را فشار دهید. این‌کار باید از وسط لب و به سمت بیرون انجام شود. حرکت را برای لب پایینی هم انجام دهید.

گردن

۱- دستانتان را در پشت سرتان قلاب کرده و با انگشت شست ریشه‌ی جمجمه را ماساژ دهید و بعد فشار کمی به هر قسمت وارد کنید. این‌کار باید از قسمت میانی سر به سمت بیرون انجام شود.

۲- انگشتان خود را زیر گوش قرار دهید و با حرکت دایره‌ای شکل سفتی آن را به سمت قسمت میانی‌گردن ببرید.لازم نیست حرکت ۱ و ۲ را با هم انجام دهید وتنها می‌توانید یکی از آن دورا انتخاب کنید.

۳- انگشتان را زیر جمجمه برده و با حرکت دایره‌ای شکل ماساژ دهید. سعی کنید این حرکت تمام گردن را پوشش دهد.

۴- از یک دست خود استفاده کنید و آن را در یک طرف گردن از بالا به سمت پایین ببرید و بعد طرف دیگر را ماساژ دهید.

گوش‌ها

۱- هر دو نرمه‌ی گوش را بین انگشت شست و نشانه گرفته و با حرکت دایره‌ای ماساژ دهید. درست مثل این‌که یک توپ لابه‌لای انگشتان شماست.

۲- حال لبه‌ی بیرونی را به همین ترتیب ماساژ دهید.

شانه‌ها

از حالا به بعد می‌توانید از فرمول‌های مخصوص بدن استفاده کنید ولازم است که ترکیب مورد نظر را در کف دست ریخته و متناسب با هر بخش از بدن، دست خود را چرب کنید.

۱- دست خود را روی ماهیچه‌ی شانه‌ی مقابل قرار دهید. آن را بالا کشیده و بفشارید. به‌اندازه‌ای که سفتی گوشت ماهیچه‌تان حس شود. حال از گردن به سمت بیرون و بعد طرف دیگر را ماساژ دهید. این ماساژ باید تا قسمت پایین خط آستین انجام شود.

دستان و بازوها

۱- پشت دستتان را تا خم آرنج ماساژ دهید و انگشتانتان را به آرامی روی آن بکشید.

۲- حالا کف دستتان را استراحت داده و با شست حرکات دایره‌ای کوچک انجام دهید.

۳- بعد طرف داخل بازو تا زیر بغل را ماساژ دهید.

۴- حرکت باید از خارج بازو تا شانه باشد. سپس ماهیچه‌ها را در بازو فشار دهید و از تمام دست بدین منظور استفاده کنید. یعنی سعی کنید دستتان بازو را بپوشاند.

۵- حرکات را برای دست دیگر هم تکرار کنید.

شکم

ماساژ شکم با حرکت چرخشی در جهت عقربه‌های ساعت انجام شده و باید تا بالای ران و باسن برسد.

۱- انگشتان دست را به هم نزدیک نموده و با دستانتان از زیر پستان‌ها حرکت جارویی را شروع کنید. حرکات باید به سمت چپ و راست بدن بوده و تا استخوان لگن در قسمت پایین ادامه یابد.

۲- با همان حالت انگشتان، تمام شکم را در جهت عقربه‌های ساعت ماساژ دهید.

۳- از حرکات گفته شده استفاده کنید و حدفاصل بین ناف و استخوان لگن را ماساژ دهید.

ران‌ها و باسن‌ها

۱- با دو دست به‌طور هم‌زمان شروع کنید. دستتان را روی هر باسن قرار داده و با حرکات جارویی شکل از شکاف باسن تا ران را ماساژ دهید و سپس قسمت جلوی بدن تا جایی‌که دستانتان آویزان می‌شوند را ماساژ دهید.

۲- حال دستانتان را مشت کرده و از پشت به هم برسانید. از برآمدگی پنج انگشت مشت شده استفاده کنید و با حرکات دورانی کوچک، منطقه‌ی ساکروم (انتهای ستون فقرات) را ماساژ دهید.

این منطقه، یک قسمت سخت استخوانی است.

۳-از یک دست استفاده کنید. آن را مشت کرده و با برآمدگی‌هایش از قسمت ساکروم تا بالای ران ماساژ دهید. در امتداد استخوان لگن تا قسمت جلوی ران پیش بیایید. این حرکت را در سمت دیگر هم انجام دهید.

پشت

در قسمت پشت تا جایی‌که دستتان می‌رسد، ماساژ دادن کافی است.

۱- از هر دو دست مشت شده استفاده کنید و از برآمدگی ستون فقرات تا ساکروم، تا آن‌جا که دستتان می‌رسد را ماساژ دهید.

البته شما می‌توانید از یک دست استفاده کنید ولی استفاده از دو دست به صورت هم‌زمان بهتر است.

آرامش

۱- با دست راستتان به‌طور متقاطع شانه‌ی چپ را بگیرید و ماهیچه‌ی بزرگ آن را فشار دهید تا شانه‌تان راست شود و آن را به سمت گردن متمایل کرده و دوباره به سمت پشت ببرید. فشردن شانه باید با تمام دست بوده و تا پنج شماره انجام شود.

۲- سرتان را به سمت چپ، راست، عقب و جلو، خم کنید و پس از هر خم کردن سرخود را شل کنید.

۳- بازوی راستتان را تا حد ممکن در هوا بالا بکشید و سپس بازوی چپ را به‌این ترتیب بلند کنید.

پاها

۱- از هر دو دست برای ماساژ پا استفاده کنید. از قوزک پا تا زانو را ماساژ دهید. حرکات باید با انگشت شست در قسمت جلو و انگشتان دیگر در قسمت عقب باشد و نوک انگشتان در ماهیچه‌ی ساق فرو برود.

۲- همین حرکت را از زانو به طرف بالا و ران‌ها انجام دهید.

۳- حالا همین حرکت را به‌طور متناوب با حرکت دو دست تغییر داده و از زانو شروع کنید و ران را تا جایی‌که گوشت دارد بفشارید. حرکت به سمت بالای ران آرام انجام می‌شود. سپس با دست دیگر حرکت را انجام دهید.

۴- همین خرکت را در جلوی ران، قسمت داخلی و پشت ران هم انجام دهید.

۵- حال دستانتان را در زیر پا و.زیر زانو قرار دهید و آن را به‌طرف بالا بیاورید. این حرکت از زانو تا ران انجام شده و از زانو در امتداد ساق پا تا قسمت قوزک پا هم انجام می‌شود.

۶- کف پای چپ را روی زانوی راست قرار دهید. انگشتانتان را به صورت قلاب روی کف پا گذاشته و با انگشت شست کف پا را بمالید و سپس قسمت پنجه و پاشنه را هم ماساژ دهید.

۷- همین حرکت را برای پای راست هم انجام دهید.

۸- شست و انگشتان پا را هم با حرکات چرخشی ماساژ دهید.

آرامش

پاهایتان را باز کنید گویی در وضعیت رقص هستید. ابتدا بازوی چپ را تا حد ممکن در هوا بالا بکشید و بعد همین کار را با بازوی راست انجام داده و سپس بدن خود را کاملاً ول کنید چندین بار نفس عمیق بکشید.



فصل چهارم

خوش‌بو کننده‌های مخصوص زنان

این روزها از یک زن انتظار می‌رود که از هر نظر عالی به‌نظر برسد. هم باید خانه را به صورت محلی خوشایند برای همسر و فرزندانش درآورد و هم این‌که درگیر مسایل شغلی و مالی است. بنابراین زن مدرن و امروزی نیازمند انرژی بیشتری است! و متأسفانه امروزه می‌بینیم که زنان زیادی در مطب دکترها به انتظار می‌نشینند تا پزشک برای آن‌ها داروهای مسکن وآرام‌بخش تجویز کند. یک زن چه در دوران جوانی و چه پس از ۴۰ سالگی و فرا رسیدن دوران یائسگی مشکلات زیادی دارد.

بسیاری از زنان با مشکلات تولید مثل و ناباروری مواجه‌اند. البته ما نمی‌خواهیم ادعا کنیم که تمام مشکلاتتان با مصرف یک ماده‌ی گیاهی خوش‌بو رفع می‌شود ولی مواد معطر باعث می‌شوند که احساس سلامت و تندرستی و اعتماد به‌نفس در شما ایجاد شده و پس از آن قدرت رویارویی‌تان در مقابل مشکلات افزون شده، و خود را یک انسان خود شیفته و عاشق می‌یابید و احساس می‌کنید که می‌توانید مورد عشق و پذیرش هم واقع شوید. به‌طوری‌که احساس می‌کنید موجود شگفت‌آوری هستید و می‌توانید هرکاری را انجام دهید. هیچ چیز را زشت نمی‌بینید و به نظرتان همه‌چیز در این دنیا زیباست. وقتی

فردی دارای این تفکر مثبت به‌شود، چالاکی و طراوتی در او به‌وجود می‌آید که او را مقاوم و قوی کرده و خودبه‌خود سبب می‌شود که مورد توجه همه‌ی افراد دور و بر به‌خصوص همسرش واقع شود. شما می‌توانید یک زن خوش‌بو باشید. وقتی که صبح از خواب بیدار می‌شوید، خودتان را با گیاهان خوش‌بو کنید و یا این‌که از روش بخور یا اسپری در محل خانه یا کار استفاده کنید و تا آخر شب احساس خوبی داشته باشید. حتی وقتی وارد اتوبوس شلوغی می‌شوید، به‌جای آن‌که از آشوب و غوغای جمعیت آشفته شوید، می‌توانید بوی خوش بدن خود را استشمام کنید.

در حدود ۲۰ سال است که من بیمارانم را با این روش درمان کرده‌ام و به نتایج قابل توجهی هم دست یافته‌ام. یکی از این افراد جوزی است. او ۲۷ ساله و منشی یک وکیل است. وقتی به سراغ من آمد، از درد پشت شکایت داشت. مدتی بود که طلاق گرفته بود و بچه‌ای هم نداشت. اندامش لاغر، افسرده و کج خلق اما شیک بود. مشکل ناحیه‌ی پشت (ساکروم) او خوب شد اما پس از مدتی مراجعه کرد و گفت دوست ندارد تنها زندگی کند اما نمی‌تواند ارتباط جنسی خوبی برقرار کند و با همسر قبلی‌اش هم‌چنین مشکلی را داشته است.

ما تصمیم گرفتیم که برای او ترکیبی متشکل از انرنج، نرگس و یاس تهیه کنیم. کم‌کم او دارای طراوت جنسی شد. درد پشتش کاملاً از بین رفت و افزایش وزن پیدا کرد. رنگ چهره‌اش بهتر شد و هم‌اکنون هم آدمی است که همیشه لبخند بر لب دارد. او ازدواج کرد و از روابط جنسی خود رضایت کامل داشت. او با شادمانی می‌گوید: همه‌چیز عالی است. این عالی بودن را گیاهان معطر در وجود او، ایجاد کردند. چون خود گیاهان معطر خصوصیات ضد و نقیض و پیچیده‌ای دارند، گاه می‌توانند بسیاری از پیچیدگی‌های آدمی را نیز در خود حل کنند و در او دگرگونی به‌وجود بیاورند.

گل یاس، بسیار گول زن است و حالتی فریبا را در شما ایجاد می‌کند. احساسات و انگیزه‌های شما را تقویت می‌کند و در شما احساس طراوت و شادابی به‌وجود می‌آورد.

مریم گلی و رازیانه هورمون‌های زنانه دارند و برای رفع مشکلات جنسی بسیار مؤثرند. برای رفع مشکلات قاعدگی و درمان سردمزاجی اثرات شگفت‌آوری از خود نشان داده‌اند.

شما به هر شکلی که دلتان بخواهد می‌توانید از این مواد معطر استفاده کنید، همان‌طورکه گفتیم هم می‌توانید فضای خانه و محل کارتان را معطر کنید و هم می‌توانید صبح که از خواب بیدار می‌شوید، دوش گرفتن یا حمام کردن خود را با یک ماده‌ی معطر توأم کنید و آن وقت احساس اعتماد به‌نفس را در خود می‌یابید و حس می‌کنید هرچه می‌خواهید می‌توانید به‌دست بیاورید. شما در می‌یابید که ترکیب‌های گفته شده برای درمان اضطراب، استرس، بحران و فشار، غمگینی، خستگی، افسردگی و احساس ناامنی و تزلزل، منحصر به فرد هستند. ترکیباتی که می‌توانند مقوی سیستم عصبی‌تان بوده و مثل سدی قوی در مقابل طوفان عمل کنند.

اگر شما یک زن خوش‌بو باشید می‌توانید از داشتن عمر طولانی بهره ببرید. شما می‌توانید مثل یک زن افسانه‌ای باشید. مثل افسانه‌ی هلن که توانست با ایجاد یک ترکیب معطر که ونوس یعنی خدای عشق به او داده بود زیبایی خارق‌العاده را به‌دست آورد. یا کلئوپاترا که زیبایی چندانی هم نداشت ولی توانست قلب سزار و پس از آن مارک آنتونی را به‌وسیله‌ی رایحه‌ی خوش خود به‌دست آورد. گیرایی و جاذبه‌ی کلئوپاترا شهره‌ی زمان خود بود. او همیشه از نوعی رز سلطنتی برای خوش‌بوکردن خود استفاده می‌کرد. هم‌چنین فضای اطراف قصر را با گل‌های زیبا و معطر زینت می‌داد. یک زن خوش‌بو مثل گلی می‌ماند در میان طبیعت که همیشه زیباست. پس می‌بینید که ارزش دارد وقت و پول خود را صرف خوش‌بوکردن خود کنید. البته در زمان کلئوپاترا دست‌یابی به این‌همه گیاهانی که از سراسر دنیا مبادله می‌شوند ممکن نبود و او تنها از رز سلطنتی و کندر برای خوش‌بو کردن خود و از درخت مرمکی برای خوش‌بوکردن موهایش استفاده می‌کرد. شاید، او اگر می‌دانست امروز، ما تنوع زیادی از گنجینه‌ی طبیعت در اختیار داریم، به ما حسادت می‌کرد.

دانش ما در طی میلیون‌ها سال تجربه رشد کرده است. زنان یونان باستان، مرزنجوش را بر سر می‌گذاشتند، از نخل خرما، روغنی تهیه کرده و به صورت می‌زدند و اسانس نعنا را به بازوهای خود می‌مالیدند. در انگلستان رزماری (اکلیل کوهی) سمبل عشق بود و تازه عروس‌ها را با آن معطر می‌کردند. رز نیز گل با ارزشی برای جاذبه به شمار می‌رفت.

در چین و هند نیز، زنان از گیاهان بومی برای زینت خود استفاده می‌کردند. این افسانه نیست بلکه واقعیتی است که در غرب و شرق عالم در تاریخ باستان زینت وجود داشته است. روزی برای یکی از دوستانم از خواص رز صحبت می‌کردم. او شب رخت‌خواب خود و همسرش را پر از گل‌برگ‌های گل رز کرده و خوابیده بودند. صبح که از خواب بیدار شدند متوجه شده بود که پوست هردویشان به رنگ ارغوانی گل سرخ درآمده است و در حمام به‌سختی توانسته بودند رنگ ارغوانی را پاک کنند.

انواع رزها با هم فرق می‌کنند رز مصری حالت آرام‌بخش و مسکن دارد. در حالی‌که رز بلغار حالت رمانتیک و شهوانی دارد و رز ترکی تنها، مهیج است. پس می‌بینید که شما بدون این‌که بستر خود را پر از گل‌برگ‌های رز کرده و دچار زحمت و دردسر پاک‌کردن رنگ ارغوانی آن شوید، می‌توانید چند قطره عطر رز را به جعبه‌کلینکس، پرده یا رخت‌خواب خود بزنید و از بوی خوش آن بهره‌مند شوید. بوی خوش جذب بالش و روتختی و پتوی شما می‌شود و نیز با معطر شدن اسباب و اثاثیه‌ی منزل، فضای خانه هم خوش‌بو می‌شود. متأسفانه دوستم سوزان، این مسئله را دیر کشف کرد!

اجداد و نیاکان ما از میان مزارع لوبیا و باقلا عبور می‌کردند و نفس می‌کشیدند، به‌همین دلیل آن‌ها نسبت به ما انسان‌های عمیق‌تر و عاطفی‌تری بودند در حالی‌که ما از خیابان‌هایی عبور می‌کنیم که با نور فلورسنت رنگین شده و از سوپرمارکت‌هایی خرید می‌کنیم که باقلای یخ زده می‌فروشند. بعد آگهی‌های تبلیغاتی، ما را گول می‌زنند و می‌گویند : " ما از راه دوری آمده‌ایم! ما از بطن طبیعت آمده‌ایم." تا محصولاتشان را به فروش برسانند.

اگر شما هم می‌خواهید زن خوش‌بویی باشید، احساسات خوب داشته، خلق و خوی‌تان سرجایش باشد و بر اضطراب‌ها ونگرانی‌های خود غلبه کنید، می‌توانید به فهرست زیر و متعاقب آن فرمول‌های ارایه شده مراجعه کنید، و حس مثبت بودن را در خود بیابید.

این ترکیبات می‌توانند به روش‌های مختلف گفته شده در فصل دوم استفاده شوند و شما می‌توانید آن‌چه را که برایتان بهترین است، را برگزینید.

گیاهان معطر ویژه‌ی زنان

سنبل ختائی - لبان جاری - نرنج - انرنج - بابونه‌ی معطر - مریم گلی - گشنیز - جگن - رازیانه - شمعدانی وحشی - گریپ فروت - سنبل - یاس سفید رازقی - نسرین (گل عنبری) - اسطوخودوس - لیموترش - نارنگی- مرزنجوش - نرولی (میوه‌ای از خانواده مرکبات) - جوزا (درخت جوز) - نعنای هندی - نارنج - فلفل فرنگی شیرین (فلفل‌گینه) توت - رز ماروک (نوعی گل گلاب) - اکلیل کوهی (رزماری) - تنکابین [1] - گل شاه‌پسند - برگ بنفشه - یلانگ یلانگ. [2]

نرولی : شدیداً زنانه است. به زن آرامش و غنای عاطفی می‌دهد و وی را پر انرژی و مطمئن می‌سازد. به او نیروی مثبتی می‌دهد که بر تمام ترس‌های عاطفی غلبه کند.

نعنای هندی : خصوصیت مردانه دارد. خاکی است. سیستم عصبی را تحریک می‌کند. برای بیداری و هوشیاری خوب است نه برای خوابیدن و استراحت، بسیار مؤثر است.

1-Tonkabeen

2- Ylang-Ylang

یلانگ - یلانگ : شیرین است. سبب می‌شود که غم‌های زندگی تسکین یابند. هیجان‌آور است و حواس را تحریک می‌کند. حسادت را نیز برطرف می‌نماید.

مریم گلی : مسکن مردانه است اما می‌تواند یک زن را نیز بی‌پروا و دلیر کند. اثر عمیقی بر مالیخولیا، استرس و جنون دارد. نیروی جنسی زنان را نیز تحریک می‌کند.

گریپ‌فروت : می‌توانید از آن برای پوست صورت خود در روز و شب استفاده کنید. هم‌چنین ماده‌ی محافظ خوبی برای پوست شما در مقابل نورخورشید است. حس مثبت و اعتماد به‌نفس را در زن تقویت می‌کند.

رز ماروک (نوعی گل گلاب) : گیاهی تجملی، جهانی و محرک نیروی جنسی است. گیاهی گرم، تیره و پر از اسرار است. اگر از آن استفاده کنید، حرفم را بهتر درک می‌کنید. اعتماد به‌نفس و احساساتی عمیق به شما می‌دهد.

سنبل ختایی : وقتی‌که دردسر دارید، به سراغتان می‌آید و مشکل شما را حل می‌کند چرا که شما را سبک کرده و کمک می‌کند تنبلی را از خود دور کرده و قدرت تازه‌ای در زندگی‌تان داشته باشید.

یاس سفید : قدرتمند است و یک زن را در نظر مرد جلوه‌ای دو چندان می‌دهد. مسکنی است که تیرگی‌ها را از شما دور کرده، تمدد اعصاب می‌بخشد و شما را بر اضطراب‌هایتان فایق می‌سازد.

فلفل فرنگی شیرین : ادویه‌ای تند و گرم است. جریان خون را به حداکثر رسانیده و آتشین مزاج است. مهاجم و وحشی است و اوقات خوشی را برای شما فراهم می‌کند.

لبان جاری: گرم و انرژی‌زاست. مثل یک پوشش درمقابل طوفان می‌باشد و شما را در مقابل مشکلات عاطفی مقاوم می‌کند و تفکرات محرک و مثبت را برمی‌انگیزاند.

نرنج، انرنج : شما را از افسردگی رها کرده و به حیات جنسی‌تان گرمی می‌بخشد.

جوزی : فرار، سبک و لطیف است. در بیشتر مواقع قابل دسترس می‌باشد. محرک و برانگیزاننده‌ی عشق و آرام‌بخش است. اضطراب را دور می‌کند.

شمعدانی وحشی : دوستانه، شیرین و مهربان عمل می‌کند. بین ناملایمات و مشکلات زندگی تعادل ایجاد می‌کند. درمقابل نارضایتی‌ها انسان را آهنین می‌سازد، در عین حال شهوت او را نیز افزایش می‌دهد.

رز بلغار : به شما نشاط می‌دهد و شما را در مقابل تغییرات ناگهانی زندگی که مثل طوفان است، محافظت می‌کند. از نظر حسی، شهوانی و زنانه است. مثل پوشیدن لباس ابریشم، نرم و راحت است و اعتماد شما را افزون کرده و در حقیقت مثل یک مشوق مخفی می‌ماند. می‌تواند به قلب شما حیات دوباره ببخشد.

تنکابین : رضایت و حساسیت را در روابطمان عمیق‌تر می‌کند و به شما نسبت به وقایع زندگی، رضایتمندی بیشتری می‌دهد.

گل نسرین (عنبری) : ضمیر خود آگاه شما را تقویت می‌کند. ناامیدی‌ها را از شما دورکرده و اعتماد به‌نفس را فزونی می‌بخشد.

نارنج : بسیار مقوی است. خشم شما را تسکین می‌دهد. ایمان و اعتقاد شما را تقویت می‌کند و مقاومت و استحکام را در شما به‌وجود می‌آورد.

سنبل : آرام و شیرین است. درست مثل هوای جنگلی در بهار قلب و ذهن شما را باز می‌کند. برای شما حکم مسکن را دارد. به شما کمک می‌کند تا عمق وجودتان را دریابید و زیبایی وجدانی را در خود حس کنید.

اسطوخودوس : اثر متعادل کننده بر روان دارد. بصیرت و خون‌سردی را برای یک زن به ارمغان می‌آورد، دودلی و تعارضات عاطفی را می‌شوید و با خود می‌برد.

گشنیز : حالت تعادل و تشویق را در انسان ایجاد می‌کند. ادویه‌ای گرم و محرک است و شما را تحریک می‌کند.

لیمو : مزه‌ی تلخ و شیرین دارد. می‌تواند به شما قدرت عمل بدهد ولی محتاط نیست. پر سر و صدا و خودپرست است اما زیرک نمی‌باشد!

بنفشه : پرمعما و رمز و راز است. شهامتی عجیب می‌دهد. مشوق شماست تا این‌که بتوانید ظرفیت‌ها و توانایی‌های بالقوه‌ی خود را بشناسید.

جگن : مغرور است. غم‌ها را از دل می‌زداید و مستقیم و رک حرف می‌زند. به شما کمک می‌کند که روی پای خودتان بایستید.

نارنگی : جوان و باطراوت است. بر روی سیستم عصبی خودکار (سمپاتیک) تأثیر زیادی دارد، زیرکانه عمل می‌کند و الهام بخش است. مقاومت و پایداری می‌دهد.

رازیانه : به یک زن کمک می‌کند که کار را مثل بازی انجام دهد و در محیط کاری یک زن خوب باشد. به زندگی فردی و خصوصی راحتی و آسایش می‌بخشد.

بادرنجبویه (وارنگ بو) : شادمانی می‌آورد و آرام‌بخش است. مثل یک شربت نشاط‌آور می‌باشد. برای خستگی‌های روحی و سستی و کسلی بسیار مؤثر است.

بابونه‌ی معطر : سلامتی می‌آورد. خشم و عصبانیت را فروتنانه برطرف می‌کند. تعادل عاطفی ایجاد می‌کند تا این‌که نگران هیچ چیز نباشید. به شما کمک می‌کند تا بر زیان‌های عاطفی گذشته غلبه کنید.

مرزنجوش : انرژی جنسی شما را تقویت کرده و ترس را از عشق دور می‌کند. قلب‌های شکسته را تسکین می‌دهد و وقتی‌که احساس منی‌کنید هیچ حسی ندارید، احساسات سرد شما را گرم می‌کند.

رزماری (اکلیل کوهی): شأن سلطنتی دارد حواس شما را مثل یک شراب بهشتی (مائده‌ای از جانب خدا) تقویت می‌کند. قدرت خلاقه‌ی شما را افزون و از نظر فلسفی قلبتان را هوشیار و بیدار می‌کند.

کی و چه زمانی از خوش‌بوکننده‌های مخصوص (زن) می‌توانید استفاده کنید؟

معطرساختن باید در زمان مشخصی صورت بگیرد. خصوصاً زمانی‌که شما وقت بیشتری برای آرامش اعصاب دارید. یعنی می‌توانید چشمانتان را ببندید در حالی‌که دراز کشیده‌اید و احساس شادمانه‌ای دارید. یعنی باید زمانی صورت بگیرد که تبادل انرژی بین زن و مرد ایجاد شود و در نتیجه جذب منی از میان موکوس واژن به‌خوبی انجام گیرد و آن هنگامی است که قصد آمیزش هم در میان باشد.

در ضمن بلافاصله پس از آمیزش از رختخواب بلند شدن و شست و شوی خود به‌عنوان نوعی نفی همسر و هم‌چنین نفی خود است. شما احتیاج دارید در کنار او بمانید و تبادل شیمیایی را انجام دهید.

پس می‌توان گفت که در این‌گونه مواقع رایحه‌ی خوش می‌تواند مثل سوئیچ ماشین باشد که استارت را می‌زند و ماشین روشن می‌شود. شما می‌توانید مواد معطر را در فضای اتاق پراکنده و یا بر پوست بدن خود بمالید و یا این‌که قطره‌ای از آن را برروی لامپ قرار

دهید و یا بر روی پارچه‌ای کتانی ریخته و روی یک منبع حرارتی بگذارید، به این ترتیب بوی خوش زمینه‌ای برای نزدیک شدن شما و همسرتان به یک‌دیگر و برانگیختن احساساتتان می‌شود. در این هنگام ماساژ با ماده‌ی معطر به‌خصوص در حدود ۱۰ سانتی‌متر بالاتر از لگن در ستون مهره‌ها، یک مرکز تحریک مردانه بسیار قوی است که به او نیروی تازه‌ای برای ارتباط جنسی می‌دهد. هنگامی که زمان حساسی را می‌گذرانید، زمانی‌که بین نوسانات عاطفی، هیجانات زیاد و یا غمگینی واقع شده‌اید و به چیزی احتیاج دارید که بتواند تعادل عاطفی در شما ایجاد کرده و نوساناتتان را از بین ببرد. گل نرگس یا مریم گلی می‌تواند برای شما خوب باشد. حال در زیر می‌خواهم برای شما رازهایی را فاش کنم که حتماً برایتان جالب خواهد بود.

تعادل عواطف	**ارتباط صریح**	**افزایش تخیل و رؤیا**	**افزایش هیجان**
↓	↓	↓	↓
یاس سفید رازقی	چمن معطر	گل نسرین (عنبری)	شمعدانی
یلانگ - یلانگ	سنبل	مریم گلی	ترنج - انرنج

آیا می‌خواهید عشق شوهرتان را بیشتر کنید؟

ترکیبات معطری که به‌صورت فرمول در زیر ارایه می‌شود، می‌تواند عشق شوهرتان را افزایش داده و هیجانات او را برجسته کند. برای این‌کار می‌توانید او را ماساژ داده و یاترکیب گفته شده را بر روی یک منبع حرارتی قرار دهید و اثر آن را ببینید.

فرمولی برای تحریک قوای شهوانی مردان :

شماره ۱ : زیره سبز + هل + کنف + بادیان رومی

شماره ۲ : یلانگ یلانگ + چمن معطر + یاس + میخک صدپر + رز ترک

گریپ فروت نیز می‌تواند برای تحریک جسمانی و نیز روانی یک مرد به‌کار رود هم‌چنین لیمو نیز برای تحریک فیزیکی و تسکین روحی بسیار مفید است. قطرات آب گریپ فروت می‌تواند بر روی حوله‌ی حمام او ریخته شود تا این‌که در طی روز رغبت و انرژی بیش‌تری را برای او به‌همراه داشته باشد. شما منحصر به فردید و می‌خواهید روابط منحصر به فردی با همسرتان داشته باشید و به‌همین دلیل با خوش‌بوکردن خود و یا محیط‌تان با مخلوطی از مواد معطر، به هدف خود می‌رسید.

قوای جنسی و اعتماد به‌نفس

قوای جنسی و اعتماد به‌نفس مربوط به آن، یکی از پایه‌های مهم زندگی هر فرد به‌شمار می‌رود که شما هم می‌توانید آن را تضعیف کنید و هم می‌توانید آن را تحکیم ببخشید. در این بخش به شما زنان فرمول‌هایی ارایه می‌شود که بر اعتماد به‌نفس اثر فوق‌العاده‌ای داشته و اگر در روابط خود با همسرتان دچار مشکل شده‌اید و یا روابط‌تان گسسته شده است، می‌توانید آن را از سر بگیرید و بر افسردگی، حزن، اضطراب، استرس، بحران و اعصاب خرد و پاره پاره‌تان غلبه کنید. این گیاهان هستند که مثل یک شوالیه‌ی شجاع برای رهایی شما از راه می‌رسند و اعتماد به‌نفس‌تان را قوی و محکم کرده و حس شهوانی طبیعی شما را به کمال و زیبایی می‌رسانند.

به فهرست زیر مراجعه کنید:

میخک صد پر	تنکابین	رزماری (اکلیل کوهی)
رز بلغار	وانیل	گریپ فروت
رزماروک (نوعی	نرنج (انرنج)	گل جوز - پوست جوز
گل گلاب)	شمعدانی	جوز
ریحان	بادرنجبویه (وارنگ بو)	نرولی (از خانواده‌ی مرکبات)
مرزنجوش		

همان‌طورکه درباره‌ی خواص این گیاهان، قبلاً هم گفته شد آن‌ها به شما قدرت افزایش حواس را می‌دهند، مثلاً وانیل خشم و ناامیدی را از احساساتتان دور کرده و به شما آرامش می‌دهد. نرنج می‌تواند افسردگی و کج خلقی را از شما دور کند و گریپ فروت می‌تواند قلبتان را زنده وشاد کند.

حال در این‌جا دو فرمول همگن و مناسب را در اختیارتان قرار می‌دهیم، که می‌توانید درحمام استفاده کنید و یا قطراتی از آن‌ها را بر روی یک پارچه بریزید و در نزدیکی خودتان قرار دهید تا بوی آن به مشامتان بخورد :

فرمول شماره‌ی ۱ : تنکابین + نرولی + گل جوز + گریپ فروت

فرمول شماره‌ی ۲ : رزماروک + گردو + نرنج + وانیل

ما می‌خواهیم به شما کمک کنیم که بر خلق و خوی خود نیز مسلط باشید و شکوه و شکایت‌های زندگی خود را کم کنید، به همین دلیل به شما فرمول‌هایی ارایه می‌شود که می‌توانید روی غده‌ی آدرنال خود اثر گذارده و بر استرس‌های خود غلبه کنید. پر واضح است که یک فرد مضطرب و نگران نمی‌تواند اعتماد به‌نفس قابل توجهی داشته باشد.

فرمول‌هایی برای تعادل خلق و خو – ضد افسردگی

فرمول شماره‌ی ۱ : اکلیل کوهی + ریحان + کاج نقره‌ای + آویشن + مرزه

فرمول شماره‌ی ۲ : نرنج + لیمو + پرتقال + گریپ فروت + لیمو ترش

شما می‌توانید هر دو فرمول را تهیه کرده و آن‌ها را به یک نسبت با هم بیامیزید. .

لیموترش اثر فوق‌العاده‌ای بر طراوت اخلاق شما دارد. البته تأثیر شگرف آن بیش‌تر به پوسته‌ی بیرونی‌اش مربوط می‌شود که شما می‌توانید چند قطره از آن را روی پوست صورت خود قرارداده یا صبح‌گاهان هنگام دوش گرفتن از آن استفاده کنید. لیموترش می‌تواند یک داروی جالب برای همه‌ی دختران باشد.

فرمول عشق گمشده

لیموترش ۳ قطره

تنکابین ۱ قطره

رزماروک (نوعی گل سرخ) ۱ قطره

در زندگی‌مان موارد متعددی وجود دارد که احساس غم می‌کنیم در حالی‌که هیچ دلیلی برای غم خود نمی‌یابیم. غم بر دلمان سنگینی کرده و به ما احساس دل‌مردگی دست می‌دهد که علامت آن سکوت است. زمانی‌که نمی‌توانیم غمگینی را از خود دور کنیم، گیاهان معطر به ما کمک می‌کنند، تا اثرات ناامیدی را در زندگی خود کم‌رنگ کنیم. یکی از این گیاهان رز بلغار است. اثرات عاطفی آن روی یک زن منحصر به فرد می‌باشد. من آن را روی صدها بیمارم آزمایش کرده‌ام و همه‌ی آن‌ها از مصرف آن در موارد بحران‌زا، احساس رضایت داشته‌اند. البته شاید دقیقاً ندانیم که چرا این گیاه بیشتر برای رفع اضطراب و افسردگی زن‌ها مؤثر است.

اسانس این گیاه یکی از گران‌ترین مواد معطر موجود در دنیاست والبته ارزشش را دارد که بهای آن را بپردازید. شما می‌توانید چند قطره از آن را برروی حوله ریخته و در حمام استفاده کنید یا بر روی دستمالی ریخته و در محل کارتان بوی خوش آن را استنشاق کنید.

فرمول سدی در مقابل طوفان – تمرکز چند جانبه

رز بلغار

بابونه‌ی معطر

نرولی

اضطراب، استرس و بحران بخش عظیمی از زندگی مدرن را به خود اختصاص داده است. فرد دچار یک بیماری جدی می‌شود در حالی‌که علت اصلی آن استرس است. یکی از مشکلاتی که تحت تأثیر استرس به‌وجود می‌آید و یک موج منفی را در زندگی ایجاد

می‌کند، ناتوانی‌های جنسی است. حال ما می‌توانیم در این‌جا به گیاهانی اشاره کنیم که به سیستم عصبی یک زن کمک کند تا در روابط جنسی‌اش پر انرژی عمل کند نه این‌که ضعیف و ناتوان باشد.

نیروبخش	مسکن و نیرو بخش	آرام بخش
جگن	شمعدانی وحشی	نرولی (میوه‌ای از خانواده‌ی مرکبات)
مرزنجوش	مرزنجوش	لیمو
اکلیل کوهی	اسطوخودوس	مرزنجوش
نارنگی	نرولی	یاس سفید رازقی
سنبل ختایی	نارنگی	رز ماروک (نوعی گل سرخ) Boisder rose
بادرنجبویه (وارنگ بو)	هیسوپ (Hyssop)	بابونه‌ی معطر
دانه‌ی گل گاوزبان	برگ بو	جوز
هیسوپ (Hyssop)		نسرین (گل عنبری)
پرتقال		

استرس	اضطراب	افسردگی عصبی	فشار و بحران
رزماروک (نوعی گل سرخ)	رز بلغار	لبان جاری	رز ماروک (نوعی گل سرخ)
لیمو	نرنج – انرنج	بابونه‌ی عطری	بابونه‌ی معطر
یاس سفید رازقی	زنجبیل	اسطوخودوس	جوز
رازیانه	اسطوخودوس	نرنج (از خانواده نارنج)	اسطوخودوس
هیسوپ (Hyssop)	پرتقال	آویشن	ریحان
نرولی	بادرنجبویه (وارنگ بو)	گریپ فروت	نسرین (گل عنبری)
شمعدانی وحشی	نارنگی	یلانگ-یلانگ (Ylang-Ylang)	گشنیز
صندل سفید	مرزنجوش	یاس سفید رازقی	اکلیل کوهی
			رز بلغار

بهترین راه استفاده از این گیاهان برای این‌که بتوان از فشارهایی که بر نیروی جنسی اثر می‌گذارند رها شد این است که یا بدن با آن‌ها ماساژ داده شود و یا به‌صورت عطر در اتاق پراکند شوند. بعضی روزها، روزهای ملال آوری است. وقتی‌که من خیلی خسته می‌شوم یا کار زیادی انجام می‌دهم، برای رهایی عضلات پاهایم از درد بهترین کار این است که به حمام بروم و از یک ترکیب گیاهی معطر برای دوش گرفتن استفاده کنم.

ترکیب رفع خستگی

گریپ فروت	۳ قطره
زنجبیل	۲ قطره
یلانگ-یلانگ	۱ قطره

ما هر روز در زندگی‌مان با استرس مواجهیم و برای مقابله با آن می‌توانیم از فرمول‌های رفع خستگی در حمام استفاده کنیم. برخی تنها دوش می‌گیرند تا از کثافت نجات پیدا کنند. این‌کار، خیلی جالب نیست. درحالی‌که شما می‌توانید نتیجه‌ی مثبت بهتری هم بگیرید تا هم از شر کثافت و هم از استرس رها شوید.

۵ ترکیب برای تسکین استرس و تنش

ترکیب شماره‌ی ۱ : لیمو + گشنیز + جوز

ترکیب شماره‌ی ۲ : شمعدانی + نارنگی + اکلیل کوهی

ترکیب شماره‌ی ۳ : اسطوخودوس + ریحان + لیمو

ترکیب شماره‌ی ۴ : نرنج (از خانواده‌ی نارنج) + رز ماروک (گل سرخ) + جوز

ترکیب شماره‌ی ۵ : نرولی + یاس سفید رازقی + بابونه‌ی معطر

بعضی زنان هر روزه استرس‌هایی را تحمل می‌کنند و اظهار می‌دارند که کار آن‌ها ساده انگاشته می‌شود. اگر شما جزو این دسته از زنان هستید، می‌توانید اضطراب خود را با گرفتن دوش گیاهی زیر کاهش دهید.

ترکیب ضد افسردگی

صندل سفید ۳ قطره

نسرین (گل عنبری) ۲ قطره

نرنج (از خانواده‌ی نارنج) ۱ قطره

اگر شما همسری مهربان و عاشق دارید در مواقعی‌که تحت فشار و تنش هستید، برای رهایی می‌توانید از ماساژ مواد معطر استفاده کنید. ماساژ برای رفع استرس عالی است. بدین منظور می‌توانید یکی از ترکیبات زیر را انتخاب کرده و با ۳۰ میلی‌لیتر روغن سبزی‌جات مخلوط کنید. بی‌شک شما یک زن با اعتماد به‌نفس و معطر هستید.

۳ ترکیب روغن ماساژ بدن در مواقع تنش، استرس و بحران

فرمول شماره‌ی ۱ : نرولی ۸ قطره + شمعدانی ۷ قطره + گشنیز ۴ قطره

فرمول شماره‌ی ۲ : نارنگی ۸ قطره + اکلیل کوهی ۵ قطره + نسرین (گل عنبری) ۲ قطره

فرمول شماره‌ی ۳ : اسطوخودوس ۱۰ قطره + بابونه‌ی معطر ۲ قطره + نرنج (خانواده‌ی نارنج) ۳ قطره

حال می‌خواهم یکی از ترکیبات بسیار مورد علاقه‌ی خودم در زندگی را به شما معرفی کنم. فرمولی که از پرتقال و نارنج که از میوه‌های مغذی و عالی است به‌دست می‌آید. بهتر است این فرمول در حمام استفاده شود. چرا که به شما تمرکز می‌دهد و باید با روغن سبزی‌جات مخلوط شود.

فرمول کامل ماساژ بدن

نارنج ۴ قطره

نرولی ۳ قطره

پرتقال ۳ قطره

این ترکیب را در حمام به‌کار ببرید یا تمرکز پیدا کرده و یکی دو قطره در اطاق به‌پاشید. عشق و عاشقی یکی از رازهای زندگی بشر است که در عین حال به او اعتماد به‌نفس می‌دهد. و گیاهان معطر شما را به حق خودتان یعنی عاشق بودن می‌رساند. عشق پدیده‌ای قابل قضاوت نیست بلکه از یک انسان، انسان مفید، دلسوز و پرطراوت می‌سازد. اگر شما هم دوست دارید که بیشتر عشق بورزید و جذاب باشید، می‌توانید از گیاهان معطر استفاده کنید.

تمایل جنسی کم

گاهی شما تمایلی به انجام آمیزش و مقاربت ندارید و یا اصلاً میلی به آن ندارید. پس از این ترکیبات استفاده کنید.

گیاهان مخصوص نیروی جنسی زن

زنجبیل	یاس سفید	بادیان رومی
هیسوپ (Hyssop)	دارچین	میخک
سرو کوهی	شنبلیله	مریم گلی
نعنا	رازیانه	گل جوز—پوست جوز
اکلیل کوهی	نرولی (Neroli)	کاج نقره‌ای
صندل سفید	رز ماروک (گل سرخ)	آویشن
سنبل ختایی	مرزه	پونه
کنف	یلانگ – یلانگ (Ylang—Ylang)	
	زیره‌ی سبز	

شما می‌خواهید توسط این گنجینه‌ی طبیعی، میل جنسی خود را تقویت کنید. حال در این‌جا ترکیباتی به شما پیشنهاد می‌شود که انتخابش با شماست.

فرمول ماساژ با گل‌ها شماره‌ی ۱

یاس سفید رازقی ۶ قطره + رز ماروک ۶ قطره + صندل سفید ۱۰ قطره + زیره سبز ۸ قطره

فرمول ماساژ با ادویه شماره‌ی ۲

دارچین ۳ قطره + گل جوز ۴ قطره + جوز ۴ قطره + گشنیز ۳ قطره + تنکابین ۵ قطره + یلانگ یلانگ ۱۰ قطره

این دو ترکیب باید با ۳۰ میلی لیتر روغن سبزی‌جات مخلوط شود.

فرمول حمام با گل‌ها شماره‌ی ۱

یاس سفید رازقی ۱ قطره + رز ماروک ۲ قطره + صندل سفید ۲ قطره + زیره سبز ۱ قطره

فرمول حمام با ادویه شماره‌ی ۲

جوز ۲ قطره + گشنیز ۱ قطره + یلانگ -- یلانگ ۱ قطره

من مطمئنم که فرمولی وجود خواهد داشت که زندگی جنسی شما را متحول کند. البته ترکیبات گفته شده در بالا همگی خوب و عالی هستند اما می‌توانید فهرست‌های دیگری را نیز از نظر بگذرانید و در روزهای بعد از آن‌ها استفاده کنید. مطمئناً از آن‌ها راضی خواهید بود.

فرمولی برای رفع تنش بیش از حد : رز ماروک (نوعی گل سرخ) + رازیانه‌ی شیرین + صندل سفید

فرمولی برای رفع اضطراب و فشار بیش از اندازه : گل جوز + بادیان + دارچین + نرولی

فرمولی برای رفع احساس ناامنی و تزلزل : رز ماروک + مریم گلی + میخک

فرمولی برای رفع خستگی : اکلیل کوهی + نرولی + زیره‌ی سبز

فرمولی برای رفع خستگی بیش از اندازه : بادیان + صندل سفید + زنجبیل

فرمولی برای ایجاد عکس‌العمل‌های جنسی : سنبل ختایی + مریم گلی + صندل سفید

فرمولی برای رفع تحریک جنسی کم : رز ماروک + یلانگ - یلانگ + زنجبیل

فرمولی برای برطرف کردن غم : سنبل ختایی + رز ماروک + یلانگ - یلانگ + زیره‌ی سبز

فرمولی برای رفع افسردگی : رز ماروک + نرولی + اکلیل کوهی

فرمولی برای تسکین غم جدایی و دوری : مرزه + یلانگ - یلانگ + زنجبیل + مریم گلی

یکی از عوامل مؤثر بر مسایل جنسی، عامل روانی است. زنانی‌که دچار سرد مزاجی هستند، اکثراً به دلیل یک مشکل روانی، قادر به انجام امور جنسی نیستند. این شانس دوباره به آن‌ها داده می‌شود که با همسرشان رابطه‌ی خوب جنسی داشته باشند. یک رابطه‌ی خوب جنسی بین زن و شوهر می‌تواند عشق را به‌طور معجزه آسایی بین آن دو مبادله کند. غمگینی نیز هر علت و ریشه‌ای داشته باشد روی نوسانات جنسی انسان مؤثر است و اغلب به‌طور ناخودآگاه عمل می‌کند. پس ما می‌توانیم به کمک ترکیبات گفته شده تا حد ممکن مشکلات عاطفی را مهار کنیم. متأسفانه یکی از اولین جاهایی که در بدن، در اثر مشکلات عاطفی، صدمه می‌بیند و قفل می‌شود، راه‌های ارتباطی جنسی‌مان است. این فرمول‌ها برای گشودن قفل‌هاست. اگر در طی ۷ تا ۹ روز به‌طور مداوم از فرمول‌های گفته شده استفاده شود اثرات خوب آن ظاهر خواهد شد. حال می‌توانید ترکیبات زیر را هم امتحان کنید و نتیجه بگیرید :

فرمول‌های انفجاری

گروه ۱ : یلانگ - یلانگ + یاس سفید رازقی + مریم گلی

+

۳۰ میلی لیتر روغن سبزی‌جات

گروه ۲ : مرزه + گل جوز + زیره‌ی سبز + دارچین + زنجبیل

+

۳۰ میلی‌لیتر روغن سبزی‌جات

۳ فرمول انفجاری برای حمام کردن

فرمول شماره‌ی ۱ : دارچین + یلانگ - یلانگ + زیره‌ی سبز

فرمول شماره‌ی ۲ : مرزه + زنجبیل + مریم گلی

فرمول شماره‌ی ۳ : یاس سفید رازقی + زنجبیل + گل جوز (پوست جوز)

۲ فرمول انفجاری برای ماساژ دادن

فرمول شماره‌ی ۱ : مرزه + زنجبیل + دارچین + یلانگ - یلانگ

فرمول شماره‌ی ۲ : گل جوز + یاس سفید رازقی + زنجبیل + یلانگ - یلانگ + دارچین

یادتان باشد که تجربه‌ی جنسی بشر دارای ظرفیت بالقوه‌ای برای کم یا زیاد شدن است. سال‌هاست من با بیمارانی سروکار دارم که با استفاده از فرمول‌های گفته شده، از سلامت خوبی برخوردار بوده و اطمینان به‌نفس مطلوبی داشته‌اند. آن‌ها اثر خوب استفاده از گیاهان معطر را دریافته و استفاده از آن را برنامه‌ی عملی زندگی خود ساخته بودند. این تغییرات در رفتارهای جنسی آن‌ها نیز کاملاً مشهود بود و خودشان اظهار می‌کردند که زندگی‌شان با عشق، استقامت، افتخار و شادمانی همراه است.

بشر همیشه به طبیعت تمایل داشته و در زندگی او هیچ گاه نبوده است که تا این حد از طبیعت فاصله بگیرد. ما می‌خواهیم شما به سمت طبیعت بروید و یک زن خوش‌بو، شاد و پر وجد باشید.

دوش واژینال

وقتی‌که شما دوش واژینال می‌گیرید، ماده‌ای خارجی را مستقیماً وارد مخاط بدن خود می‌کنید. پس رعایت دو نکته اهمیت دارد اولاً حجم ماده‌ای که می‌خواهید با آن دوش بگیرید، که حتماً هم باید با آب مخلوط شود تا این‌که خطری نداشته باشد. فکر نکنید استفاده از مقدار بیشتر یک ماده، سلامتی بیشتری برای شما به‌همراه دارد. این‌طور نیست بلکه باید کمیت را رعایت کنید. دوم این‌که غشای واژن شما یک طبیعت جاذب دارد و به سرعت مولکول‌های یک ماده را جذب بدن می‌کند.

پس این‌گونه دوش گرفتن می‌تواند روش موفقی در بسیاری درمان‌ها باشد. البته زنان باردار باید این نکته را رعایت کرده و بدون مشورت با پزشک از دوش واژینال استفاده نکنند.

بسیاری از زنان در سراسر دنیا از دوش واژینال استفاده نمی‌کنند و با نام آن هیچ‌گونه آشنایی ندارند. در حالی‌که این روش در بریتانیا به گستردگی انجام می‌شود و خانم‌ها جزو وسایل شخصی‌شان، دوش واژینال هم دارند. و از یک سرنگ استریل بدون سر سرنگ هم می‌توان به‌عنوان دوش واژینال استفاده کرد.

دوش سبب می‌شود که فاصله‌ی دو پریود (قاعدگی) در یک زن کاهش یابد و در درمان عفونت‌های زنانه بسیار مؤثر است. امروزه در امریکا راجع به دوش واژینال با مخلوط سرکه و آب، تبلیغات زیادی می‌شود. از این دوش باید در حد متعادل استفاده شود. بدین معنی که استفاده‌ی بیش از حد از آن ارگانیسم‌های محافظتی داخل واژن را از بین می‌برد ودر نتیجه موکوس سرویکس (قسمتی در دستگاه تناسلی) را برای ابتلا به بیماری‌های زنان آماده می‌کند.

حال از گیاهان معطر هم می‌توان برای دوش واژینال استفاده کرد. منتها آن را باید حتماً با آب رقیق کرد. آبی که شما استفاده می‌کنید باید مقطر یا جوشیده باشد تا میزان ناخالصی آن به حداقل برسد. نکته‌ی دیگری که باید رعایت کنید این است که این دوش حداکثر باید هفته‌ای ۲ روز باشد. بهتر است پس از این‌که مخلوط خود را با آب تهیه کردید آن را از یک صافی مثل صافی قهوه عبور دهید تا مخلوط صاف و همگنی داشته باشید.

دوش گرفتن با آب و سرکه یکی از روش‌های قدیمی است. البته نباید فکر کنید که ۲۰ درصد سرکه را باید با ۸۰ درصد آب مخلوط کنید. در این صورت میزان اسیدیته‌ی واژن افزایش می‌یابد. بلکه می‌توانید ۱ قاشق چای‌خوری سرکه سیب را با ۱ میلی‌لیتر از هر گیاه معطر گفته شده که دلتان خواست و کمی آب مقطر یا آب جوشیده مخلوط کرده و سپس استفاده کنید. البته می‌توانید به‌جای دوش واژینال، از یک لگن آب‌گرم هم در حمام استفاده کنید لیکن باید بدانید که سرعت حرکت آب در واژن به این طریق کمتر است، ولی آب داخل واژن می‌شود و شست‌وشو نیز انجام خواهد شد.

بسیاری از زنان از این‌که واژن آن‌ها بو می‌دهد ناراحت هستند. دستگاه تناسلی چه در زن و چه در مرد، بو می‌دهد و اگر باکتری‌هایی به‌خصوص در ناحیه‌ی فرج یا اسکروتوم انباشته شود، این بو بیش‌تر خواهد بود. این بو پدیده‌ای طبیعی است و تولید فرومون‌هایی می‌کند که جنس مخالف را جذب می‌کند. بنابراین نباید از وجود این بو، زیاد متأثر باشید. ولی مسلماً اگر این محیط شست‌وشو داده شود، بوی طبیعی را بیشتر حس می‌کنیم نه بویی که در اثر وجود باکتری‌ها، بدبو خواهد شد. پس شست‌وشو از این نظر که میزان آلودگی‌ها را کم می‌کند بسیار مؤثر است.

وقتی شما از گیاهان معطر استفاده می‌کنید، فرمون‌های گیاهی که بوی شیرین گیاهی می‌دهند را به بدن خودتان اضافه می‌کنید و به همین دلیل همسرتان شما را دو برابر، جذاب می‌یابد.

به‌علاوه گیاهان معطر همان‌طور که در فصل‌های بعد گفته خواهد شد، خاصیت ضد ویروس و آنتی‌بیوتیک دارند و می‌توانند محیط واژن را از وجود این ارگانیسم‌های کوچک اما قوی، پاک کنند.

دوش گرفتن با گیاهان معطر برای پاکیزگی

آویشن - رازیانه - اکلیل کوهی - اسطوخودوس - رز ترک - رز ماروک (نوعی گل‌سرخ، گل گلاب) - رز بلغار - پرتقال - مرزنجوش - نرولی - نرنج - یلانگ یلانگ - بوته‌ی چای زینتی - شمعدانی وحشی - مریم گلی - یاس سفید رازقی لیموترش - لیمو - جگن - سروجنگلی - گل همیشه بهار (گل شرفی) - نارنگی.

شما می‌توانید هرکدام از این گیاهان را با ۵۶۰ میلی‌لیتر آب مخلوط کرده و یا از چند تا از آن‌ها با هم استفاده کنید. (برخی از این گیاهان به شکل اسانس، عرق و روغن در عطاری‌ها موجودند و برخی هم به‌صورت خام وجود دارند. به هر صورتی که شما به آن دسترسی یافتید می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید).

انواع رز برای پاک ساختن دستگاه تناسلی زنانه، عالی است. و بسیاری از مشکلات زنان و مشکلات پوستی را رفع می‌کنند. هیچ‌کدام از محصولات کارخانه‌های عطرسازی و بهداشتی نمی‌توانند جای رز را برای خانم‌ها بگیرند.

دوش گرفتن با گل رز هفته‌ای یک‌بار به شما احساس طراوت، سرزندگی و اعتماد به‌نفس می‌بخشد. احساس عجیبی است که تنها با دوش گرفتن به‌دست می‌آید. اسطوخودوس نیز در تمام دنیا به عنوان یک ماده‌ی آرام بخش شهرت دارد. دوش گرفتن با آن نیز سبب تازگی و طراوت می‌شود.

مرکبات، هم بوی خوبی دارند و هم یک اثر شگفتی‌آور و شما بر اساس ذائقه‌ی عطری خود می‌توانید از هرکدام آن‌ها که دوست دارید استفاده کنید (البته اسانس اصلی و پرخاصیت مرکبات در پوست آن‌هاست).

تمایل جنسی کم

بسیاری از زنانی‌که نمی‌توانند به ارضای کامل جنسی برسند، می‌توانند با دوش گرفتن با یک ماده‌ی معطر، این مشکل خود را حل کرده و خود را از یک زندگی کسل کننده‌ی جنسی رها کنند.

گیاهان معطر برای افزایش تمایل جنسی

صندل سفید	رز ماروک (گل سرخ)	بادیان رومی
نرگس	یلانگ یلانگ	رازیانه
هل	نعنای هندی	اکلیل کوهی
یاس سفید رازقی	زنجبیل (فقط یک قطره)	مریم گلی

اگر شما برنامه‌ریزی خاصی برای آمیزش دارید و شب‌های خاصی در هفته مبادرت به این امر می‌کنید می‌توانید دوش گرفتن را در همین شب‌ها انجام دهید تا مشکلات عصبی و عاطفی شما رفع شود.

خیلی از مراجعانم با همین روش، موفق شدند که هیجان جنسی را به خود بازگردانند در حالی‌که قبلاً رضایت جنسی‌شان بسیار کم بود.

فرمولی مؤثر برای داشتن تمایل جنسی

یاس سفید رازقی	۱ قطره
رز ماروک	۲ قطره
صندل سفید	۲ قطره
یلانگ یلانگ	۲ قطره

همان‌طورکه گفتیم همه‌ی این فرمول‌ها، بعداز تهیه حتماً باید با آب رقیق شود، آبی که جوشیده یا مقطر باشد.

فرمول‌های مخصوص دوش گرفتن

اگراحتیاج به آرامش دارید :	**اگر شما تحت فشار هستید و اضطراب دارید :**	**اگر شما عصبی هستید و می‌ترسید:**
اکلیل کوهی ۴ قطره + رز ماروک ۵ قطره + هل ۲ قطره + تعنای هندی۳ قطره	نرگس ۳ قطره + مریم گلی ۵ قطره + یاس سفید ۷ قطره + زنجبیل ۱ قطره	یاس سفید رازقی ۴ قطره + یلانگ یلانگ ۳ قطره + مریم گلی ۲ قطره + رز بلغار ۷ قطره
اگر تحریک جنسی‌تان زیاد است و زود شهوانی می‌شوید:	**اگر تحریک جنسی‌تان کم است :**	**اگر متمایل به رابطه‌ی جنسی نیستید**
نرگس ۴ قطره + یاس سفید ۷ قطره + یلانگ یلانگ ۳ قطره	هل ۵ قطره + صندل سفید ۲ قطره + اکلیل کوهی ۷ قطره + رز مارک (گل‌سرخ) ۹ قطره + رازیانه ۵ قطره	یاس سفید ۷ قطره + یلانگ یلانگ ۴ قطره + مریم گلی ۳ قطره

چرخه‌ی زندگی

ما چه بخواهیم و چه نخواهیم بدن ما طوری طراحی شده است که آمادگی برای تولد بچه و تولید مثل را دارد. انرژی جنسی نیز یک انرژی طبیعی است که در وجود همگی ما چه زن و چه مرد وجود دارد و از آن باید به‌گونه‌ای صحیح بهره‌مند شد. گاهی مشکلات بیماری‌های زنان مانع از آن می‌شود که یک رابطه‌ی جنسی خوب برقرار شود. برخی ترجیح می‌دهند که هیچ‌گاه خود را وارد این بازی یعنی داشتن رابطه‌ی جنسی نکنند. به هرحال اگر شما همسری دارید، مسلماً این یک امر حیاتی است که به سلامت جنسی شما هم کمک می‌کند و در روابط خانوادگی شما نیز بسیار مؤثر خواهد بود. شما می‌توانید چرخه‌ی زندگی را هرطور که دلتان می‌خواهد به‌دست بگیرید.

تنش پیش از قاعدگی

بسیاری از زنان را می‌شناسم که در اظهارات خود می‌گویند یک هفته قبل از قاعدگیشان دچار تغییراتی می‌شوند. تغییراتی که هم خلق و خو و شخصیت‌شان و هم احساس یبوست، تهوع، آکنه، تب خال، پشت درد، افزایش وزن، سردرد، میگرن، نفخ شکم، کشش پستان‌ها، فقدان اعتماد به‌نفس، فقدان تمایل جنسی و حملات خشم و غیره، را شامل می‌شود. برخی از بیمارانم، داستان‌هایی از دوران قبل از قاعدگی خود تعریف می‌کنند که اگر آن‌ها آن‌قدر نگران نبودند بسیار مسخره به‌نظر می‌رسید می‌گویند تعادل روحی‌شان به‌هم خورده در خانه می‌دوند و فریاد می‌کشند، بچه‌های خود را کتک می‌زنند و یا به ماشین و یا به سگشان لگد می‌زنند، بشقاب‌ها یا هر چیز که دم دستشان باشد را پرتاب می‌کنند و بالاخره شوهر بیچاره‌ی خود را گیج می‌کنند و او نمی‌تواند بفهمد که چه اتفاقی افتاده است. سپس وقتی‌که شکم پر از نفخ خود را در آینه می‌بینند، اشک از چشمانشان سرازیر می‌شود. این عدم تعادل هورمونی، ظالمانه به یک زن حمله می‌کند و به او فشار می‌آورد. به همین دلیل این زنان به تغییرات هورمونی پیش از قاعدگی خود حساس بوده و تعادل روحی و جسمی‌شان به هم می‌خورد.

درمان این افراد از آخرین روز قاعدگی شروع می‌شود و تا سیکل بعدی که قاعده می‌شوند، ادامه پیدا می‌کند و درمان را باید برای دو سه ماه ادامه داد تا به نتایج با ارزشی دست یافت. گیاهان معطر گفته شده را باید با روغن فندق، بادام یا دیگر روغن‌ها مخلوط کرد و بعد بدن را ماساژ داد. نقطه‌ی تمرکز ماساژ باید شکم، ران‌ها و قسمت پایین پشت یعنی استخوان دنبالچه‌ای باشد و سعی کنید تا روی برآمدگی لنبرها را بمالید (اطراف مقعد نباید ماساژ داده شود). پس ماساژ درمانی برای این افراد، بسیار مفید است.

ماساژ با گیاهان معطر و روغن فندق، بادام و... برای درمان سندرم پیش از قاعدگی

ترنج (انرنج)	یاس سفید	بادیان
رز بلغار	نسرین (گل عنبری)	مریم گلی
اسطوخودوس	نارنگی	اکلیل کوهی
شمعدانی	جگن	هل
مریم گلی	مرزه	

۵ فرمول برای ماساژ بدن

فرمول شماره‌ی ۱ : رز ماروک + شمعدانی + نرنج ۱۰ قطره

فرمول شماره‌ی ۲ : مریم گلی + نارنگی + جگن ۱۰ قطره

فرمول شماره‌ی ۳ : اکلیل کوهی + اسطوخودوس + شمعدانی ۱۰ قطره

فرمول شماره‌ی ۴ : هل + یاس سفید + نرنج ۱۰ قطره

فرمول شماره‌ی ۵ : نسرین + نرنج + جگن ۱۰ قطره

گیاهان معطر برای حمام گرفتن در رفع مشکل سندرم پیش از قاعدگی

شمعدانی	لبان جاری
رزبلغار	تنکابین (Tonkabeen)
سنبل	نرنج
نرگس	بابونه‌ی معطر
نسرین(گل عنبری)	گریپ فروت

می‌توانید از فرمول‌های زیر استفاده کنید.

۵ فرمول حمام گرفتن برای رفع مشکل سندرم پیش از قاعدگی

فرمول شماره‌ی ۱ : نرنج + شمعدانی ۳ قطره

فرمول شماره‌ی ۲ : سنبل + بابونه‌ی معطر ۳ قطره

فرمول شماره‌ی ۳ : تنکابین + گریپ فروت ۳ قطره

فرمول شماره‌ی ۴ : رز بلغار + نرنج ۴ قطره

فرمول شماره‌ی ۵ : نرگس + نرنج ۴ قطره

دیسمنوره [۱] (قاعدگی دردناک)

برخی از افراد دچار قاعدگی‌های دردناک می‌شوند. درمان این امر به روش خانگی با گیاهان معطر صورت می‌گیرد. گیاهان معطری که به رفع قاعدگی دردناک کمک می‌کنند عبارتند از : نعنا - سرو کوهی - جگن - بابونه‌ی معطر - بادیان رومی - کاژپوت [۲] - استراژن [۳] - جوز - مریم‌گلی - رزماری (اکلیل کوهی)

زنان قدیمی می‌گویند که در دوران قاعدگی نباید حمام کرد. در حالی‌که بهترین درمان برای این افراد این است که از اولین روز پریود، استفاده از گیاه معطر در حمام را انجام دهند.

1 - DYSMENORRHOEA
2 -Cajeput
3 - Estragen

و در حمام، قسمت ران‌ها و روی شکم را از اولین روز قاعدگی به مدت ۱ دقیقه ماساژ دهید. (گیاه معطر باید با روغن بادام یا فندق مخلوط شود).

۳ فرمول ماساژ بدن برای قاعدگی‌های دردناک

فرمول شماره‌ی ۱ : بابونه‌ی معطر ۱۰ قطره + اکلیل کوهی ۱۰ قطره + جوز ۱۰ قطره

فرمول شماره‌ی ۲ : کاژپوت ۱۰ قطره [1] + نعنا ۱۰ قطره + مریم گلی ۱۰ قطره

فرمول شماره‌ی ۳ : اکلیل کوهی ۱۰ قطره + استرازن [2] ۱۰ قطره + جگن ۱۰ قطره

فقدان قاعدگی، یائسگی زودرس، قاعدگی‌های نامرتب

علی‌رغم این‌که برخی پریودها دردناک و آزار دهنده‌اند، افرادی هم هستند که دچار فقدان قاعدگی هستند که در زبان علمی به آن آمنوره [3] می‌گویند. که می‌تواند نتیجه‌ی یائسگی زودرس باشد و عارضه‌ای است که باید حتماً توسط پزشک بررسی شود. دلیل این امر می‌تواند نقص ساختمانی یا هورمونی باشد و به دلیل این است که تخمک گذاری رخ نمی‌دهد و لایه‌های رحمی خونریزی نمی‌کنند. اولین دلیل فردی‌که همیشه قاعده می‌شده است حالا دچار آمنوره شده می‌تواند حاملگی باشد.

البته گاهی دلایل دیگر مثل تغییر هورمونی، رژیم لاغری، اضطراب یا استرس هم سبب فقدان قاعدگی می‌شود. اگر شما هم دچار قاعدگی‌های نامرتب هستید، می‌توانید با مصرف روزانه گیاهان معطر، در طی دو ماه قاعدگیتان را مرتب کنید.

1-Cajeput
2-Estragen
3-Amenorrhoea

گیاهانی برای قاعدگی‌های نامنظم یا فقدان قاعدگی

اسطوخودوس	بابونه‌ی معطر	رز بلغار
جوز	جگن	رز ماروک
آویشن	نعنا	شمعدانی
	رازیانه	مریم گلی

شما می‌توانید هرکدام از این گیاهان معطر را با روغن‌های گیاهی مثل بادام یا فندق مخلوط کرده و به صورت ماساژ روزانه به ناحیه‌ی پایین شکم، ران‌ها و قسمت کمر تا برآمدگی لنبرها، انجام دهید و طی دو ماه نتیجه بگیرید.

۳ فرمول ماساژ بدن برای قاعدگی‌های نامنظم

فرمول شماره‌ی ۱ : رز ماروک ۸ قطره + جگن ۸ قطره + رازیانه ۸ قطره

فرمول شماره‌ی ۲ : مریم گلی ۸ قطره + شمعدانی ۸ قطره + اسطوخودوس ۸ قطره

فرمول شماره‌ی ۳ : مرزه ۸ قطره + بابونه‌ی معطر ۸ قطره + نعنا ۸ قطره

یادتان باشد که خونریزی ماهانه جزوی از زندگی زنانه است و به همین دلیل همیشه باید مورد بررسی قرار گیرد. کم یا زیاد بودن آن می‌تواند یک علامت خطر باشد.

فقدان ترشحات واژنی

میزان ترشح واژن قبل و در طول مقاربت، سبب می‌شود که فرد، لذت جنسی ببرد. اگر ترشحات واژن کم باشد، هنگام دخول آلت مرد، ناراحتی و اعتراض برای زن به‌وجود می‌آید. یائسگی، یکی از دلایلی است که ترشحات واژن را کم کرده و امر آمیزش را دچار مشکل می‌کند. یکی دیگر از دلایل کاهش ترشحات واژن اضطراب و استرس و یا ترس است. اضطراب، استرس و ترس، مواردی هستند که بسیار مرموز و ناخودآگاه عمل کرده و سبب خشکی واژن می‌شوند. و خشکی واژن سبب می‌شود که از رابطه‌ی جنسی لذت نبرید و همسرتان برایتان جذاب نباشد. میزان ترشحات واژن در طی سیکل قاعدگی

متفاوت است. به این معنی که بیش‌ترین میزان آن حوالی تخمک‌گذاری و حدود روز ۱۴ پس از شروع قاعدگی است.

در طول هیجان جنسی، غدد بارتولن [1] که در سمت راست مدخل ورودی واژن قرار دارند، مایعی ترشح می‌کنند که ورود آلت مرد به داخل واژن را به‌راحتی میسر می‌سازند مکانیسم ترشحات واژن هم به سطح هورمونی و هم به میزان هیجانات جنسی باز می‌گردد.

گیاهان معطر در این‌جا به شما کمک می‌کنند و سبب افزایش ترشحات واژن با در اختیار گرفتن هورمون زنانه‌ی استروژن می‌شوند. هیچ درمان به‌خصوصی لازم نیست و تنها یک حمام ساده و ماساژ روغنی می‌تواند این مشکل را رفع کرده و احساس شهوانی خوبی را ایجاد نماید.

گیاهان معطر برای درمان فقدان ترشح واژن

شمعدانی	صندل سفید	سنبل	دارچین
رز بلغار	یلانگ یلانگ	اسطوخودوس	جوز
مریم گلی	نرولی (Neroli)	مرزه	لبان جاری
بادرنجبویه (وارنگ بو)	جگن	بادیان	رازیانه

همان‌طورکه گفته شد، این گیاهان می‌توانند به روغن‌های بادام و فندق اضافه شده و به قسمت‌های پایین شکم، پستان‌ها و کمی از پشت تا برآمدگی باسن مالیده شوند.

۳ فرمول ماساژ بدن برای رفع فقدان ترشحات واژن

فرمول شماره‌ی ۱ : شمعدانی ۱۰ قطره + اسطوخودوس ۱۰ قطره + رازیانه ۱۰ قطره

فرمول شماره‌ی ۲ : صندل سفید ۱۵ قطره + نرولی ۵ قطره + بادرنجبویه ۴ قطره

فرمول شماره‌ی ۳ : جگن ۵ قطره + سنبل ۱۰ قطره + مریم گلی ۱۵ قطره

1-Bartholin's glands

از این روغن‌ها می‌توان در حمام هم استفاده کرد و به آن‌ها رز بلغار هم افزود.

۳ فرمول استحمام برای غلبه بر فقدان ترشحات واژینال

فرمول شماره‌ی ۱ : رز بلغار ۴ قطره + شمعدانی ۱ قطره + بادرنجبویه ۱ قطره

فرمول شماره‌ی ۲ : شمعدانی ۲ قطره + اسطوخودوس ۲ قطره + رازیانه ۲ قطره

فرمول شماره‌ی ۳ : جگن ۱ قطره + سنبل ۲ قطره + مریم گلی ۳ قطره

شما می‌توانید هر کدام از این فرمول‌ها را هنگامی‌که حمام می‌روید به مدت یک هفته پیاپی استفاده کنید و اثر بی‌نظیر آن را دریابید.

باروری

در هر ازدواج یکی از مسایل اساسی بچه‌دار شدن است. در انگلیس و امریکا از هر شش زوجی که تصمیم به باروری می‌گیرند، یکی منتهی به شکست می‌شود. یک‌سری تحقیقات در خصوص زنان متأهل گروه سنی ۲۰-۴۰ سال که عموماً سن باروری است، نشان داد که میزان ناباروری سال‌های ۱۹۶۰ تا ۱۹۸۲، ۱۷۷٪ جهش داشته است. زوج‌هایی که در زمینه‌ی باروری شکست می‌خورند و خود را قادر به بچه‌دار شدن نمی‌بینند، نسبت به خود احساس منفی پیدا می‌کنند و شهوتشان خودبه‌خود کاهش می‌یابد.

من نمی‌توانم هیچ قولی به شما بدهم. اما از مصرف گیاهان معطر در افراد نابارور و بچه‌دار شدن بعضی از آن‌ها داستان‌های موفقیت آمیزی داشته‌ام. علت ناباروری بعضی از زوج‌ها، صرفاً مسایل روانی است که اصولاً در زنان رایج‌تر از مردان است و سبب انسداد لوله‌های رحمی (فالوپ) می‌شود. در برخی موارد مصرف گیاهان معطر هیچ گونه راه علاج و درمانی برای این زوج‌ها نیست. اگر شما و همسرتان آزمایشات و معاینات فیزیکی را انجام داده و هیچ دلیل فیزیولوژیکی برای نابارروی خود پیدا نکرده‌اید، گیاهان معطر می‌توانند در این زمینه به شما کمک کنند.

برای این‌که لقاح انجام شود، شما نیازمند آرامش و راحتی هستید و از این رو گیاهان معطر به دلیل خاصیت فیتوهورمونی [1] (هورمون گیاهی) خود می‌توانند به شما کمک کنند بدین معنی که خود حاوی هورمون‌های گیاهی هستند که با بدن شما سازگاری دارد. دکتر جین والنت [2] فرانسوی معتقد است که خاصیت هورمونی این گیاهان سبب اثر متعادل کننده‌ی آن‌ها روی غدد اندوکرین [3] (درون ریز) بدن می‌شود و نقص موجود در ترشح این هورمون‌ها را که ممکن است در اثر هیجانات روانی ایجاد شده باشد، از بین می‌برد. این حقیقت در زنان بیشتر ناشی از نقصان غده‌ی هیپوفیز است که تخمدان‌ها را در رها کردن تخمک و پدیده‌ی تخمک گذاری ناتوان می‌کند. به همین دلیل تعادل هورمونی در زنان اهمیت به‌سزایی دارد.

استروژن‌ها [4] که هورمون جنسی زنانه می‌باشند، سیکل جنسی یک زن را قطعی می‌کنند و باروری تا حد زیادی به آن وابسته است. به همین دلیل زنانی‌که سیکل ماهانه مرتبی دارند، شانس باروری‌شان افزایش می‌یابد.

ترشح گنادوتروپین‌ها از هیپوفیز

↓

رها شدن تخمک از تخمدان‌ها

↓

تشکیل سلول تخم در رحم

↓

باروری

1-Phyto hormonal
2-Jean Valent
3-Endocrine
4-Estrogen

بهترین زمان برای آمیزش به‌منظور بچه‌دار شدن حوالی، تخمک‌گذاری است. دو هفته قبل از این‌که قاعدگی بعدی‌تان شروع شود یا دو هفته پس از اولین روز شروع قاعدگی زمان تخمک‌گذاری در خانمی است که پریودهای منظمی دارد. بهتر است که در دو هفته‌ی اول آمیزش کمتر انجام شود تا میزان اسپرم‌ها از نظر تعداد و تحرک کم شود. به همین دلیل چند روز قبل از تخمک‌گذاری هم بهتر است آمیزشی وجود نداشته باشد، به این ترتیب شانس باروری افزایش می‌یابد.

در طول این مدت تغذیه را نیز باید رعایت کرد. برخی از گیاهان مثل سیب‌زمینی سویا و لوبیا که حاوی ساپوژنین [1] هستند، روی هورمون‌های جنسی اثر کرده و خاصیت ضدبارداری دارند. پس شما بایددر میزان مصرف چنین محصولاتی دقت کرده و کمتر از آن‌ها استفاده کنید.

یکی از عوامل موفقیت‌آمیز دیگر در باروری هنگام تخمک‌گذاری تحرک شرابه‌های لوله‌های رحمی است. البته مراحل فیزیولوژیک دیگری نیز مطرح‌اند. ولی نقش گیاهان معطر در حرکت لوله‌های رحمی، می‌تواند پر رنگ باشد. یکی از بیماران را برای شما مثال می‌زنم که به دلیل استرس زیادی که داشت به من مراجعه کرد. او چندین سال بود که ازدواج کرده بود در حالی‌که خود و همسرش، مشتاق داشتن فرزندی بودند و از این نعمت محروم، من به آن‌ها دسته‌ای از گیاهان معطر را معرفی کردم که دارای خاصیت فیتوهورمونی (هورمون گیاهی) و استروژنی می‌باشند.

درمان چند ماه ادامه یافت و اعتماد به نفس او بیشتر شد. خودم هم نمی‌دانستم که نتیجه چه می‌شود ولی منتظر بودم تا ببینم اثرات جانبی آن چیست؟ چند ماه بعد او به من تلفن کرد و با خوشحالی تمام گفت که باردار شده است. سال‌ها بوده که می‌خواسته بچه‌دار شود اما نمی‌توانسته است !

1-Sapogenin

یکی دیگر از بیمارانم آقایی بود که برای درمان ورم مفاصل (آرتریت) به من مراجعه کرد. او اظهار می‌داشت که ۲۸ سال است که با همسرش ازدواج کرده اما بچه‌دار نشده‌اند. وی ۶۵-۷۰ ساله به‌نظر می‌رسید و دلش می‌خواست که در این سن و سال مثل سایر پدربزرگ‌ها با نوه‌هایش در پارک قدم بزند.

به او توضیح دادم که متخصص باروری نیستم ولی تلاشم را می‌کنم و جالب است که او هم مأیوس نبود. من ضمن درمان آرتریت او ماساژ مواد معطر را به او و همسرش توصیه کردم. ۱۸ ماه بعد به من تلفن شد. خودش بود! گفت که احساس گناه می‌کرده است، از این‌که به من تلفن نزند و در ادامه گفت : من و همسرم صاحب یک پسر شده‌ایم و هر سه خوشحالیم! پس می‌بینید که درمان با گیاهان معطر در برخی افراد بسیار خوب نتیجه داده و شاید به دلیل خاصیت آرام‌بخشی، رهاسازی هورمون‌های جنسی، تحریک سیستم ایمنی و گردش خون، در انسان حالت تعادل ایجاد می‌کنند بدن قادر است به وظایف خود، به‌خوبی عمل کند. من تنها می‌توانم تجربیاتم را در اختیارتان بگذارم اما قول صد در صد به شما نمی‌دهم.

گیاهان معطری که می‌توانند هورمون استروژن را در یک زن رها کنند

جگن	جوز	ارگانو
مریم گلی	بادیان رومی	ریحان
مرزه	سنبل ختائی	گل همیشه بهار
جعفری	کاژپوت (Cajeputy)	رازک
آویشن	گشنیز	بابونه‌ی معطر
	شمعدانی	
	رازیانه	

ترکیبات تقویت کننده‌ی تخمدان‌ها و رحم

رز بلغار بادرنجبویه شمعدانی

مخلوط همگنی برای باروری زن

بادرنجبویه ۷ قطره رز بلغاز ۷ قطره مریم گلی ۵ قطره

که با روغن سبزی‌جات مثل روغن فندق ماساژ داده شود.

این فرمول خاصیت آرام‌بخش و شل کننده دارد. شما می‌توانید خودتان یا همسرتان قسمت بالای شکم، ران‌ها، کمر را تا برآمدگی باسن ماساژ دهید. یک ماساژ قبل از آمیزش می‌تواند شانس لقاح را افزایش دهد.

۳ فرمول ماساژ بدن برای افزایش شانس لقاح

فرمول شماره‌ی ۱ : مریم گلی ۲۰ قطره + سنبل ختائی ۱۰ قطره + شمعدانی ۱۰ قطره

فرمول شماره‌ی ۲ : رز بلغار ۸ قطره + شمعدانی ۱۶ قطره + مریم گلی ۶ قطره

فرمول شماره‌ی ۳ : بادیان رومی ۵ قطره + جگن ۱۰ قطره + رازیانه ۱۵ قطره

به هریک از این ترکیبات ۳۰ میلی لیتر روغن سبزی‌جات اضافه کنید.

گیاهان معطری که به باروری مرد کمک می‌کنند

مریم گلی زیره‌ی سبز

ریحان جگن

۲ فرمول که به باروری مرد کمک می‌کند

فرمول شماره‌ی ۱ : زیره‌ی سبز ۱۰ قطره + مریم گلی ۸ قطره + ریحان ۵ قطره

فرمول شماره‌ی ۲ : سنبل ختائی ۹ قطره + مریم گلی ۸ قطره + ریحان ۶ قطره

همان‌طور که گفتیم این گیاهان باید با روغن گیاهی مثل روغن بادام مخلوط شود و سپس طبق دستور ماساژ، قسمت‌های بالایی و پایینی ماهیچه‌های شکم، کمر و اعصاب

ناحیه‌ی مهره‌های ۳ و ۴ کمری و هم‌چنین لنبرها ماساژ داده شوند. ماساژ این قسمت‌ها، تولید اسپرم را تحریک می‌کند. البته این مخلوط، می‌تواند برای ماساژ تمام بدن هم مفید باشد. از طرفی درست است که اسپرم تنها در بیضه ساخته می‌شود لیکن سلامتی کل بدن به اسپرم سازی کمک شایان توجهی می‌کند.

این بود آن‌چه راجع به روش‌های تجربی و نه علمی استفاده از گیاهان معطر برای درمان ناباروری که در اختیارتان قرار دادم، گرچه شما می‌توانید مخارج سنگین بیمارستان‌ها و کلینیک‌های نازایی را بپردازید ولی این روش هم به امتحانش می‌ارزد. این‌طور نیست؟

گیاهان معطر برای حفظ زیبایی

هرکدام از ما زنان دوست داریم که یک زن کامل و زیبا باشیم، درست همان‌طورکه در آگهی‌های تبلیغاتی ومجلات می‌بینیم. البته گیاهان معطر به تنهایی نمی‌توانند به زیبایی شما کمک کنند بلکه شما نیاز به حفظ رژیم غذایی و انجام تمرین‌های ورزشی دارید. همان‌طورکه قبلاً هم به شما گوشزد کردم، گیاهان معطر دارای خواص بسیار زیادی هستند، سموم بدن را از بین برده و دفع می‌کنند و بدن را تقویت می‌نمایند. من بیمارانی دارم که سوگند یاد کرده‌اند هرگز این گیاهان را ترک ننموده و بدون آن زندگی نکنند، چرا که فواید آن‌ها را دریافته‌اند.

" جو آن " یکی از افرادی بود که وقتی به دیدنم آمد بسیار آشفته و مضطرب بود. وی پرستار بیمارستان بود و مجبور بود که همه روزه افراد سنگین وزنی را بلند کند. پاهایش قوی و تنومند بود اما از نیم تنه‌ی پایینی خود احساس رضایت نداشت می‌گفت شکل ایده‌آلی ندارد. جدیداً مردی به خواستگاری او آمده بود و او هم دلش می‌خواست که به خواستگارش جواب مثبت بدهد ولی از ریخت و قیافه‌ی خودش خوشش نمی‌آمد.

به همین دلیل تصمیم گرفته بود که هر طور شده خودش را خوش‌تیپ‌تر کند. او بارها و بارها رژیم‌های غذایی متعددی را آزمایش کرده هم‌چنین برای کاهش وزن

تمرین‌های ورزشی انجام داده بود. در کوچک کردن بازوان و نیمه تنه‌ی فوقانی موفق شده بود اما در مورد ران‌ها و باسن خود چندان موفق نبود. همان‌طور که می‌دانیم یک توده‌ی چربی جلوه‌ی زیبایی ندارد به‌خصوص در برخی جاها چربی انباشته و بد شکل‌تر است که به آن " سلولیت " می‌گویند. سلولیت همان توده‌های چربی است که بدن در برخی مناطق قادر به حرکت دادن آب و مواد سمی بیهوده نبوده و در نتیجه بافت بدن سفت و سخت می‌شود و در نتیجه بدن پف کرده و در مناطقی از پوست برجسته‌تر به‌نظر می‌رسد. سلولیت علت‌های زیادی دارد مثل خستگی، فقدان حرکات ورزشی، یبوست، گردش خون بد، مشکلات گوارشی و عدم دفع غذاهای سمی.

سلولیت بیشتر در فضاهای بین سلولی ایجاد می‌شود و به همین دلیل رژیم غذایی مناسب به کم‌شدن میزان آن کمک می‌کند و چون در زنان سطوح استروژنی بر میزان چربی اثر می‌گذارد، در نتیجه سلولیت در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود.

اولین کاری که انجام می‌دهید این است که یک رژیم غذایی کامل می‌گیرید و بیشتر از سبزی‌جات و میوه‌جات تازه استفاده می‌کنید، حداقل روزی ۸ لیوان آب می‌نوشید. و تمام نوشیدنی‌های مضر دیگر مثل چای، قهوه و الکل را باید کم‌تر مصرف کنید. (برخی چای‌ها مثل رازیانه و گزنه مفید است. حتی لبنیات پرچرب مثل شیر، خامه، کره و پنیر را هم باید کنار بگذارید.) مقادیر زیادی سالاد و سبزی‌جات خام می‌خورید و از گوشت قرمز اجتناب می‌کنید. ورزش‌هایی که انجام می‌دهید را با نفس عمیق شروع می‌کنید تا اکسیژن بیش‌تری به بافت‌های بدنتان برسد و سموم بدن دفع شود. تنفس عمیق و منظم نه تنها با سلولیت شما مقابله می‌کند بلکه به زندگی جنسی‌تان هم کمک زیادی می‌کند. ورزش‌های جسمانی سبک مثل نرمش بسیار مفیدند. شما باید مراقب یبوست خود هم باشید و سعی کنید هیچ‌گاه یبوست نداشته باشید.

به این ترتیب از شرزیادی وزن هم خلاص می‌شوید. "جوآن" به این دستورات عمل کرد و ظاهر فوق‌العاده جذابی را به‌دست آورد.

در این‌جا ترکیباتی به شما ارایه می‌شود که باید آن‌ها را با روغن گیاهی مخلوط کرده و به آرامی مناطق چربی بدن خود را با آن‌ها ماساژ دهیدو سعی کنید حرکات چرخشی باشد.

گیاهان معطر برای ماساژ جهت رفع توده‌های چربی بدن

اریگانو	سرو کوهی
آویشن	رازیانه
لیمو	جگن
گریپ فروت	کرفس

۳فرمول ماساژ برای رفع توده‌های چربی بدن:

فرمول شماره‌ی ۱ : ارگانو ۶ قطره + لیمو ۱۰ قطره + سروکوهی ۱۴ قطره

فرمول شماره‌ی ۲ : آویشن ۸ قطره + کرفس ۱۰ قطره + گریپ فروت ۱۲ قطره

فرمول شماره‌ی ۳ : رازیانه ۸ قطره + جگن ۱۰ قطره + لیمو ۱۲ قطره

یادتان باشد که این ترکیبات معجزه آسا عمل نمی‌کنند و از شما یک زن فوق‌العاده زیبا نمی‌سازند. بلکه همان‌طور که گفتیم نیاز به رژیم غذایی مناسب و انجام تمرینات ورزشی دارید. درکنار آن، ماساژ مناطق چربی طبق فرمول‌های گفته شده حداقل یک‌بار در روز به جذب بافت چربی‌تان کمک می‌کند. ران‌ها نسبت به ماساژ به‌خوبی جواب می‌دهند حتی اگر رزماری (اکلیل کوهی) و اسطوخودوس هم به این فرمول‌ها اضافه شود بهتر خواهد بود. شما می‌توانید برای زیبا ساختن پستان‌های خود هم از این فرمول‌ها استفاده کنید. چرا که پستان متناسب با بدن، به یک زن زیبایی می‌بخشد. البته امروزه محصولات پر سر و صدایی وارد بازارها شده است که زنان برای افزایش اندازه‌ی پستان از آن‌ها استفاده می‌کنند در حالی‌که مصریان درهزاره‌های پیش، از پختن دانه‌های یک گیاه

آبی به نام **NIgella Damascena** و مالیدن آن بر روی پستان‌های خود، برای افزایش اندازه‌ی آن‌ها استفاده می‌کردند. بسیاری از زنان از شکل و اندازه‌ی پستان خود راضی نیستند و می‌توانند برای داشتن پستان‌هایی زیبا از فرمول‌های مخصوص استفاده کنند. اولین فرمول را برای تقویت پستان به درخواست دختری نوشتم که گویی اصلاً پستانی نداشت و تنها برآمدگی نوک آن‌ها دیده می‌شد. او گاهی فکر می‌کرد مثل دخترهای دیگر نیست و خودش را هم دختر به حساب نمی‌آورد و از همراهی زنان متنفر بود. از طرفی گرایش چندانی هم به جنس مخالف نداشت. ابتدا او سعی کرد با انجام تمرین‌های ورزشی، ماهیچه‌های قفسه‌ی سینه‌اش را تقویت کند تا این‌که پستان‌هایش کمی بزرگ‌تر به‌نظر برسند. من برای او فرمولی از چندگیاه معطر تهیه کردم که هورمون‌های زنانگی او یعنی استروژن را تحریک کند. شاید اعجاب آور باشد اگر بگویم که سایز پستان‌هایش افزایش پیدا کرد و یک توده‌ی چربی شد پس از آن این فرمول را برای افراد دیگری هم آزمایش کردم و همگی موفقیت آمیز بود. این فرمول سبب تحریک بافت پستانی می‌شود و با ورزش اندازه‌ی پستان افزایش یافته بزرگ و گرد می‌شود.

این فرمول‌ها نباید توسط زنان باردار یا شیرده استفاده شود. این زنان هیچ‌گاه نباید تنها به خودشان فکر کنند بلکه باید بدانند آن‌ها دو نفرند و باید احتیاجات خود و هم فرزندشان را برآورده کنند. برخی زنان شیرده درخصوص این مسئله که پستانشان دوباره شکل اولیه‌اش را به‌دست آورد، حساسیت دارند و به همین دلیل دلشان می‌خواهد که در دوران شیردهی از گیاهان معطر استفاده کنند. آن‌ها باید بدانند که کلیه فرمول‌ها زمانی به درد این افراد می‌خورد که دوران شیردهی پایان یافته باشد. چرا که وظیفه‌ی پستان‌های آن‌ها شیردادن به بچه است نه زیبا به‌نظر رسیدن در آینه یا برای همسر ! به همین دلیل در این دوران بهتر است تنها به فکر این باشید که از تغذیه‌ی کودکتان با پستان لذت ببرید و بعد فرصت خواهید داشت که به زیبایی آن هم بیاندیشید.

گیاهان معطر برای بزرگ شدن پستان

سنبل ختائی	برگ لیمو
شمعدانی	رازک
جگن	جعفری

۳فرمول برای بزرگ شدن سایز پستان

فرمول شماره‌ی ۱ : شنبلیله + مریم گلی + شمعدانی

فرمول شماره‌ی ۲ : رازیانه + مریم گلی + شمعدانی

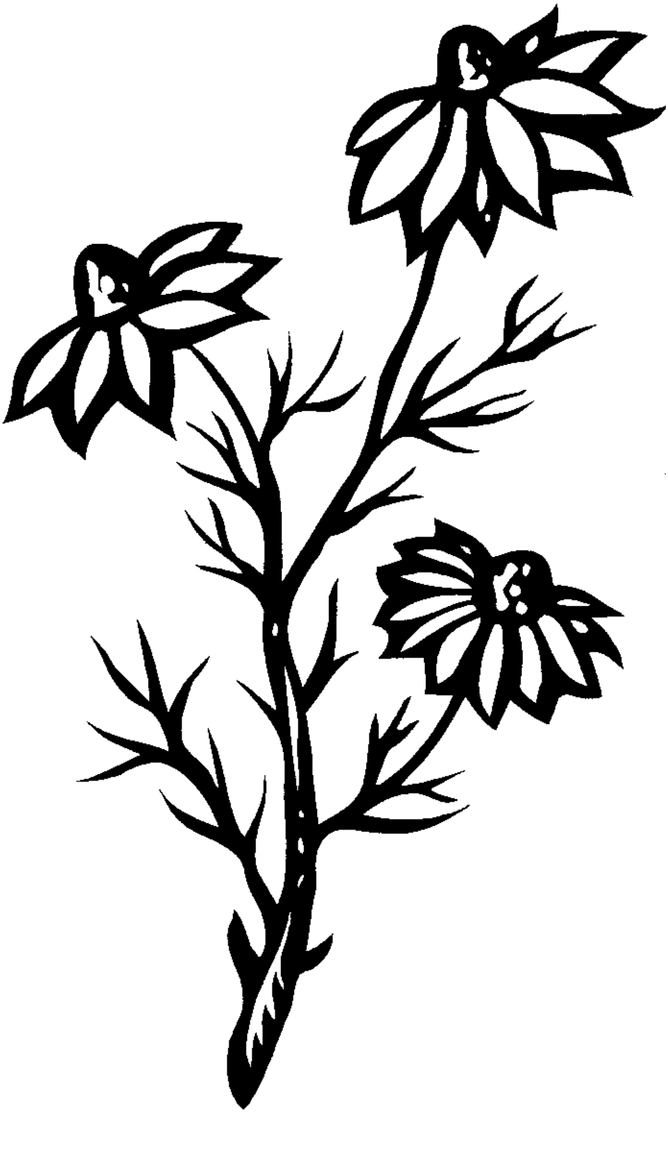
فرمول شماره‌ی ۳ : سنبل ختائی + مریم گلی + رازک

با استفاده از هرکدام از فرمول‌های فوق شما می‌توانید پستان‌های متناسب و شکیل داشته باشید. در ضمن باید به هر فرمول روغن بادام یا فندق اضافه کنید. درهنگام ماساژ نوک پستان یا نیپل را نباید ماساژ دهید بلکه باید حرکت چرخشی را تا زیر بازو ادامه دهید. دست چپ باید در جهت عقربه‌های ساعت و دست راست در خلاف جهت عقربه‌های ساعت حرکت کند. این تمرین را روزانه انجام دهید.

شمعدانی دارای هورمون‌های گیاهی است که مشابه هورمون‌های انسانی می‌باشد و شنبلیله نیز گرچه هورمون گیاهی ندارد ولی روی بافت پستانی و رشد آن اثر به‌سزایی دارد. به‌خاطر داشته باشید که برای داشتن بدنی متناسب از رژیم و ورزش غفلت نکنید.

راز حفظ زیبایی :

ورزش + رژیم غذایی مناسب + استفاده از گیاهان معطر به صورت ماساژ



فصل پنجم

خوش‌بو کننده‌های مخصوص مردان

زندگی یک مرد پر از فشار است. جامعه باری بر دوش او می‌گذارد که برای دست یافتن به پول و پیش‌برد امور زندگی‌اش متحمل سختی‌های زیادی می‌شود. آگهی‌های تبلیغاتی نیز یک مرد را به همین سمت می‌راند. او باید پول زیادی داشته باشد تا بتواند در بهترین رستوران‌ها غذا بخورد، سفرهای خوب به سراسر دنیا بکند، پشت یک ماشین آخرین مدل بنشیند و یک خانه و زندگی لوکس و تجملی داشته باشد. در نتیجه از او انتظار دارند یک برنده باشد و از احترام واقعی برخوردار گردد. اما او شب‌ها که به رخت‌خواب می‌رود، احساس فشار می‌کند. فشاری که در طی روز بر او اعمال شده است. شاید برای زنش اهمیت چندانی نداشته باشد که مردش تحت فشار است و او تنها می‌خواهد از عشق مردش برخوردار باشد. او می‌خواهد که شوهرش واکنش خوب و پراحساسی نسبت به او داشته باشد در حالی‌که مرد آن‌قدر فکرش مشغول است که نمی‌تواند آن‌گونه که زنش از او انتظار دارد به او فکر کند و احساسات نشان دهد. یک مرد واقعی اغلب نمی‌تواند خوب بخوابد، چون افکارش مغشوش است. او پیوسته باید به پول فکر کند و انتظارات افراد دیگر مثل والدین، دوستان، همسر و فرزندانش را برآورده

کند. این مشغولیات فکری بیش از همه بر احساس جنسی‌اش اثر می‌کند و گاه در اثر خستگی می‌بیند که از نظر جنسی اصلاً نمی‌تواند خوب حساسیت و واکنش نشان بدهد و فکر می‌کند که مردانگی‌اش را از دست داده است.

یک مرد معطر آدم مصنوعی نیست بلکه فردی است که خودش را یافته و توانسته است از طبیعت و نعمت‌هایی که خداوند در آن قرار داده، بهره بگیرد و در نتیجه اعتماد به‌نفس، استقامت و عشقش به زندگی بیش‌تر شود. این‌که شما بخواهید یک مرد خوش رایحه باشید، کار سختی نیست بلکه باید بتوانید از گیاهان معطر استفاده‌ی صحیحی بکنید.

در انجیل آمده است : " روغن‌ها و عطرها مثل شیرینی یک دوست با نصایح ارزنده‌اش به قلب شادی می‌بخشد. " و در آیه‌ی (۸ : ۵) می‌گوید : " شیشه‌های عطر به مثابه دعاگویان قدیسین‌اند. " به همین دلیل در مراسم غسل تعمید از کندر و صمغ درخت مرمکی استفاده می‌شود که هم خاصیت ضد باکتری داشته و هم خوش‌بو هستند.

در دین اسلام که حضرت محمد (ص) پیامبر آن است نیز مصرف گیاهان معطر را ضروری شمرده و موجب شیفتگی انسان می‌دانسته‌اند. محمد (ص) می‌گفته است که دو چیز بوده که از زمان کودکی از آن لذت می‌برده است : بوی‌خوش و زنان و به همین دلیل در جنات عدن (فردوس) دین اسلام، عطرها نقش برجسته‌ای دارند و طبق عقاید اسلامی رز سفید را مظهر خلقت محمد (ص) در بهشت می‌دانند و رز قرمز را مظهر حضور آن حضرت بر روی زمین و رز زرد را مظهر زمانی می‌دانند که پیامبرشان محمد (ص) از مکه به اورشلیم (بیت المقدس) می‌رود.

به هرحال در بسیاری از آداب و رسوم سراسر دنیا، از زمان‌های قدیم تا به حال کم‌تر دیده می‌شود که گیاهان معطر جایی برای خود نداشته باشند. شما می‌توانید به تمدن مصر در ۴۲۳۶ سال قبل از میلاد تا زمان کلئوپاترا که ۳۰ سال قبل از میلاد است، مراجعه کنید و ببینید که آن‌ها در آن زمان‌ها از چه گیاهان معطری استفاده می‌کردند و

حتی زن‌ها به مردها عطر هدیه می‌دادند و جزو آداب و رسوم هنگام ازدواجشان چنین بود که بدن مرد با آن معطر می‌شد. حتی گیاهان معطر در جنگ‌ها هم به‌کار می‌رفتند. ژولیوس سزار به سربازانش توصیه می‌کرد تا برخی از گیاهان معطر را به سر و بدن خود بمالند و با آن دوش بگیرند. به همین دلیل سربازانش همیشه پیروز از جنگ باز می‌گشتند چرا که هم طراوت و نشاط داشتند و هم انرژی دوباره‌ای می‌یافتند. آن‌ها این مواد معطر را به آب حمام خود می‌افزودند و جالب آن‌که حتی اسب‌ها و سگ‌های خود را نیز با ماده‌ی چرب معطر ماساژ می‌دادند. هندیان هم در جنگ‌های خود بدن فیل‌هایشان را با روغن معطر ماساژ می‌دادند.

اسکندر در زمان لشکرکشی به ایران، ارزش مواد معطر را که در این کشور استفاده می‌شد را دریافت و پس از بازگشت از سفر آسیا گفت که یافته‌های با ارزشی دارد ! در هند و مصر باستان شاهان و امپراطورها از گیاهان معطر استفاده می‌کردند تا مورد توجه زنان خود باشند. نقاشی‌های به‌جا مانده از امپراطورهای هند نشان می‌دهد که امپراطور بدنش را با روغن معطری ماساژ می‌دهد و موهایش را نیز به آن آغشته می‌سازد.

در قرن بیستم بشر به این نتیجه رسید که مواد معطر می‌توانند اثر شگفت‌آوری بر بدن آدمی داشته باشند و به همین دلیل سازمان ناسا برای این‌که فضانوردانش در طی سفر طولانی و خسته کننده‌ی خود تحت فشار روحی نباشند، لوله‌هایی را داخل فضا پیما قرارداد تا عطر لیمو را به داخل سفینه بفرستد. همان‌طورکه قبلاً هم گفتیم تأثیر بوی خوش بر روی دستگاه لیمبیک یعنی ناحیه‌ای در مغز است که مرکز کنترل احساسات می‌باشد.

وقتی شما تصمیم به استفاده از گیاهان معطر گرفتید و آن را آزمایش کردید، آن‌گاه می‌فهمید که چرا شاهان، قهرمانان و امپراطورها از آن استفاده می‌کرده‌اند.

شما اعتماد به‌نفسی افزون شده را درخود می‌یابید و بر استرس، بحران‌ها و

بی‌قراری‌های روحی خود غلبه خواهید کرد. خستگی ماهیچه‌هایتان رفع می‌شود و می‌توانید نعوظ خوبی هم داشته باشید و از یک رابطه‌ی خوب جنسی با همسرتان لذت ببرید.

گیاهان معطر مخصوص مردان

کنف - بادیان رومی - ریحان - برگ بو - لبان جاری - نرنج (انرنج، میوه‌ای از خانواده‌ی نارنج) - فلفل سیاه - بویزدی رز **Bois de rose** - هل - سرو جنگلی - دارچین مریم گلی - زیره‌ی سبز - کندر - شمعدانی‌وحشی- زنجبیل - یاس سفید رازقی - لیمو پوست جوز (گل جوز) - بادرنجبویه (وارنگ بو) - میموزا - صمغ درخت مرمکی - نرگس پرتقال - چمن معطر - نعنای هندی - کاج نقره‌ای - صندل سفید - وانیل - خس‌خس.

شمعدانی : برای تنظیم وتعادل حالت و رفتارهاست. به زندگی حیات دوباره‌ای می‌بخشد و اضطراب‌ها را دور می‌کند. ترس از آینده را محو می‌کند. قدرت فهم را بالا می‌برد.

پوست جوز - گل جوز : نرم و گرم و محرک است.

نعنای هندی : مثل یک زمین گرم است. برای مردان اثر بیش‌تری داشته و احساساتی عمیق می‌بخشد. تحریک ایجاد کرده و آن را حفظ می‌کند. یک ماده‌ی کاملاً شهوت انگیز است.

بادیان رومی : زندگی بخش است و جسم را تحریک می‌کند.

ریحان : محرک است و تمرکز حواس می‌بخشد. هوش و ضمیر را صاف می‌کند و به اعصاب استقامت می‌دهد.

هل : مزاج تندی دارد. ذهن را تصفیه و روشن می‌کند. بر روی شهوت اثر گذاشته و هیجان بخش است.

کنف : جیوان گراست. پاسخ گرمی برای بدن دارد. مرد را آرام وارد میدان جنسی‌اش می‌کند.

صندل سفید : روغنی کاملاً مردانه است. به شما کمک می‌کند خواهان همسرتان باشید و زندگی شیرینی داشته باشید.

برگ بو : قرن‌هاست که عنوان قهرمانی و پیروزی جنگ‌ها را داشته است. تخیل را بر می‌انگیزاند و تکبر جنسی ایجاد می‌کند.

فلفل سیاه : بنیه و استقامتش زیاد است. آتشین مزاج، گرم و خشک است. فکر و جسم شما را تحریک می‌کند. خشم پنهان را آشکار می‌کند و قلب یخی را گرمی می‌بخشد و برای رفع عقیمی بسیار مؤثر است.

Bois de rose : برای زمانی که از زندگیتان غفلت می‌کنید و قصد ترک آن را دارید خوب است. بسیار شیرین و عاطفی است. آسودگی می‌بخشد و ذهن را هشیار می‌کند.

یاس سفید : معشوقه‌ی شب است و تمایلات و رؤیاهای یک مرد را بر می‌انگیزد. در حالی‌که زن را هم تحریک می‌کند و فریفته می‌سازد.

نرگس : خاکی و خواب‌آور است. افسردگی را از بین برده، خونسردی، آرامش، اشتیاق و شهوت می‌بخشد.

میموزا : مثل بهار، طراوت و قدرت می‌دهد و با آن حس سلامتی و تندرستی را تجربه می‌کنید. کمک می‌کند تا خطوط ارتباطی برای داشتن روابط در شما باز شود.

پرتقال : زندگی بخش و مثل مس گداخته، گرم است. ترس‌های ناشناخته و وسواس را از بین می‌برد و سبب می‌شود که به درهم پیچیدگی‌های عاطفی، مثبت بنگرید.

خس‌خس : احساس ترس و فشار را از بین می‌برد و سبب تحریک جنسی و پایداری آن می‌شود. به شما کمک می‌کند تا آن‌چه را از زندگی می‌خواهید به‌دست آورید.

درخت مرمکی : خشک است اما نیرو و شوق می‌دهد. اسرارآمیز و فریبنده است و قدمت باستانی دارد.

زیره‌ی سبز : هیجان آور و محرک است. مایعات بدن را به جریان می‌اندازد و به حواس زن و مرد گرمی می‌بخشد.

سرو جنگلی : به شما صبر و تعادل می‌دهد. شما را از فشار و حمله رها می‌کند و دیگر ذهن تجزیه و تحیل‌گری نخواهید داشت.

بادرنجبویه : نشاط‌آور و محرک است. درست مثل یک زن عاشق می‌ماند. مخاطرات شما را آرامش می‌بخشد.

کندر : شما را از دنیای ماده‌گرا رها می‌کند. سبب روشنی افکار و رهاشدن استرس‌های ناخودآگاه و بالا رفتن قدرت روحی‌تان می‌شود.

نرنج (انرنج) : سبب زیرکی حواستان می‌شود و به شما کمک می‌کند تا به آرامش برسید.

وانیل : شما را از خشونت دور کرده و احساسات عمیق عاطفی و شهوانی ایجاد می‌کند. بسیار آشنا و دوستانه رفتار می‌کند.

کاج نقره‌ای : فلسفی عمل می‌کند. صلح و آرامش ایجاد کرده، انرژی‌تان را فعال می‌کند. ضد بی‌عاطفگی و افسردگی است. می‌تواند نیرو ببخشد درست مثل زمانی‌که در یک جنگل پوشیده از برف قدم می‌زنید.

زنجبیل : تحریک کننده و گرم است. بسیار غنی و پرانرژی است و سبب جلب رضایتتان می‌شود.

مریم گلی : نرینه و فریبنده است. داروی مسکن بسیار قوی می‌باشد.

چمن معطر : سبک و شیرین است. حواس را تقویت کرده و تفکرات را صاف و روشن می‌کند.

دارچین : محرک و نیروبخش است. اعصاب را آرام کرده و خشونت را تخفیف می‌دهد.

لبان جاری : مثل سپر حفاظتی شما در مقابل وقایع است. فشارهای شما را کم کرده و آرامش‌تان را بیش‌تر می‌کند.

لیمو : برای زمانی‌که احساس مردد بودن دارید و از زندگی ناراضی هستید، بسیار مفید است. هم برای خواب خوب است هم برای بیداری.

قبل از این‌که بحث گیاهان معطر را دوباره شروع کنیم، ابتدا می‌خواهم بپرسم برای یک مرد امور جنسی چه معنایی دارد؟

هیچ شکی وجود ندارد که تجربه‌ی مرد و زن از نظر جنسی متفاوت است. این تفاوت

هم در بعد عاطفی و هم انتظارات است. گاهی شما به‌عنوان یک مرد دچار این مشکل می‌شوید که زندگی جنسی‌تان خیلی یک‌نواخت و کسل کننده است و بعد کم‌کم خود را از امور جنسی کنار می‌کشید و بی‌علاقه‌گی‌تان چند ماهی ادامه پیدا می‌کند.

در این هنگام، شاید خودتان، همسرتان، پزشک یا روان‌پزشکتان فکر کند دچار ناتوانی جنسی شده‌اید. اما این برداشت، درست نیست. دلیلی وجود ندارد که شما به مسایل جنسی خود، روزانه، هفتگی یا در اوقات مشخصی بپردازید. گاهی وقت‌ها لذت‌ها دلتان می‌خواهد از آن کناره‌گیری کرده و فاصله بگیرید، این بدان معنا نیست که عاشق فرد دیگری هستید و یا این‌که همسرتان در کنارتان نیست. زمانی شما نیازی به تخلیه‌ی جنسی در خود احساس نمی‌کنید. این نوع عمل جنسی که تنها مرد به انزال برسد، درست نیست. امور جنسی مثل یک شغل یا وظیفه نمی‌ماند که صرفاً انجام شود بلکه باید عشق و لذتی هم در آن وجود داشته باشد. مرد هم در طول تجربه‌ی جنسی خود به ارگاسم یعنی به اوج لذت جنسی و رضایت حاصله از آن می‌رسد. ارگاسم و انزال دو مرحله‌ی فیزیکی جدا از هم هستند که در یک زمان رخ می‌دهند.

ارگاسم همان احساس خوشایند است و انزال مرحله‌ی فیزیکی است که مایع منی در طول آلت مرد به جلو رانده می‌شود. یک مرد می‌تواند انزال کند بدون این‌که احساس رضایت نماید و یا می‌تواند احساس خوشایندی داشته باشد بدون این‌که انزال کند. البته هدف دومی بهتر از اولی است. انزال برای یک مرد زمانی است که مایع منی در طول آلت تناسلی خارج می‌شود. در حالی‌که پدیده‌ی ارگاسم یا رضایت جنسی برای یک زن متفاوت است و می‌تواند خفیف یا چندگانه باشد. چرا که در زن مناطق چندگانه‌ای سبب تحریک و رضایت جنسی می‌شود مثل کلیتوریس، واژن، فرج، نقطه‌ی G ، رحم و ارگاسم می‌تواند در هریک از این نقاط یا ترکیبی از آن‌ها صورت بگیرد.

همان‌طورکه گفتیم ارگاسم در یک مرد برابر انزال نیست و مرد می‌تواند واکنش ارگاسمیک خود را تجسم کند مثل این‌که می‌تواند یک رنگین کمان زیبا را تجسم کند.

تجربه‌ی جنسی موضوع پیچیده‌ای است و از ابعاد متفاوتی قابل بررسی است. ولی از هر بعد یعنی چه شیمیایی، چه الکتریکی، چه آناتومیکی (تشریحی) و فیزیولوژیکی و غیره که بخواهید بررسی‌اش کنید، نهایتاً چنین به‌نظر می‌رسد که مرد در یک چشم به‌هم زدن انزال می‌کند گویی برای لحظاتی تمام انرژی بدن در یک نقطه جمع شده و سپس تنها پس مانده‌ای از آن باقی می‌ماند. درست مثل زمانی‌که یک سالن ورزشی پر از جمعیت، خالی می‌شود و گویی هیچ هیجانی باقی نمی‌ماند. اما شما می‌توانید با همسرتان تجربه‌ی جنسی لذت‌بخش و ساعات فرح‌بخش داشته باشید. فقط کافی است چند قطره از یک ترکیب معطر را بر روی شمع یا روی لامپ حرارتی بگذارید تا فضای اتاقتان را معطر کند.

اکنون می‌خواهیم در این‌جا فرمول‌هایی را به شما معرفی کنیم، که وقتی می‌خواهید با همسرتان به معاشقه بپردازید، هدف معنی‌دارتری داشته باشید. یعنی عشق و لذت بردن از لحظات در کنار هم بودن. زمانی‌که در آن آرامش داشته باشید و زندگی را با وجد و شادی سپری کنید.

گیاهان معطر سحرآمیز

مریم گلی ←———— به‌تنهایی

یاس سفید رازقی ←———— (لیمو + رزماروک + سنبل)

یا به اضافه

فرمول‌های همگنی سحرآمیز

فرمول شماره‌ی ۱ : مریم گلی ۳ قطره + شمعدانی ۱ قطره

فرمول شماره‌ی ۲ : مریم گلی ۳ قطره + لیمو ۱ قطره

فرمول شماره‌ی ۳ : مریم گلی ۱۰ قطره + شمعدانی ۴ قطره + لیمو ۲ قطره

فرمول شماره‌ی ۴ : یاس سفید ۳ قطره + گل شاه‌پسند ۳ قطره

شما می‌توانید به هر یک از فرمول‌های گفته شده کندر هم اضافه کنید تا ببینید چگونه می‌توانید به‌طور جادویی و سحرآمیز، همسرتان را به‌خود جلب کنید.

این ترکیب‌ها می‌تواند برای معطرکردن فضای اتاق باشد. یادتان باشد که راز گیاهان معطر در این است که بدون این‌که خودتان بخواهید یا متوجه شوید، راه ارتباطی را برایتان باز می‌کنند. یعنی اشتیاق را در هر دوی شما ایجاد می‌کند و هر دو خوش‌حال و راضی هستید. همسرتان وقتی در خانه تنها می‌شود، به یاد این لحظات خوب می‌افتد و لذت می‌برد. بعد او هم به فکر می‌افتد که باید مهارت‌های بیش‌تری را برای امور جنسی خود فرا بگیرد و از شکل ابتدایی انجام آمیزش رها شود. در نتیجه در تنهایی و خلوت خود می‌گوید: من نسبت به شوهرم باید چگونه رفتار کنم؟ شما با این کار، خودتان تمایل و شیفتگی را در او ایجاد کرده‌اید!

بعضی از مردان متأسفانه پس از یک نزدیکی، روی خود را برگردانیده می‌خوابند و این مشکل برای همسرشان ایجاد می‌شود که چرا شوهرشان پس از یک انزال، دوره تمرد و سرکشی را می‌گذراند و این حالت با افزایش سن، افزایش می‌یابد؟

شاید یک زن نتواند این مسئله را درک کند که چرا خودش می‌تواند پشت سرهم ارگاسم داشته باشد ولی یک مرد نمی‌تواند انزال کند حتی اگر تمایل به انزال مجدد داشته باشد. در طول دوره‌ی بلوغ فاصله بین یک انزال تا انزال بعدی یک مرد می‌تواند چند ثانیه یا یک دقیقه باشد در حالی‌که در سنین میانی، این فاصله‌ی زمانی به ۱۲ ساعت می‌رسد. یک زن نباید فکر کند که عشق شوهرش نسبت به او کم شده است و به همین دلیل تمرد دارد. بلکه باید بداند انزال در سنین میانی توأم با خستگی است، چیزی‌که شاید یک زن قادر به درکش نباشد. درست زمانی که یک زن احتیاج دارد که با او صحبت شود و دوباره به او اظهار عشق شود، مرد می‌خوابد ! مرد از این می‌ترسد که اگر دوباره اظهار علاقه کند، منجر به مقاربت شود. او دیگر نمی‌خواهد در این لحظه تجربه‌ی جنسی داشته باشد در حالی‌که زن، پیام دیگری دریافت می‌کند. در این لحظات مرد ترجیح می‌دهد که همسرش را ناراحت کند تا این‌که به‌پذیرید با افزایش سن، احتیاجاتش تغییر کرده است.

معاشقه باید زمانی انجام شود که هر دو نفر آرام بوده و از عشقی دلپذیرتر برخوردار باشند. اگر در پایان یک روز خسته‌اید و هیچ کششی برای امور جنسی ندارید و بیش‌تر به استراحت نیاز دارید، می‌توانید بخوابید و وقت دیگری را برای معاشقه با همسرتان در نظر بگیرید. رابطه‌ی جنسی یکی از مهم‌ترین روابط شما در زندگی است و تنها یک مقاربت ساده نیست بلکه باید توأم با گرمی و لذت و احساس سلامتی باشد. شما باید بهترین احساس خود را با همسرتان تقسیم کنید نه بدترین را. گیاهان معطر برای ایجاد فضایی رمانتیک و هیجان‌آور و باز شدن کانالی برای ارتباط و تبادل عواطف به شما کمک خواهند کردتا عشق بورزید.

گیاهان معطر برای داشتن رابطه‌ای رمانتیک

گروه ۱		گروه ۲
یلانگ یلانگ	**به‌تنهایی**	جوز
یاس سفید	←	تنکابین
چمن معطر	**یا به اضافه**	کندر
پرتقال		

۳ فرمول برای ماساژ و معطر شدن

فرمول شماره‌ی ۱ : یلانگ یلانگ ۱ قطره + تنکابین ۱ قطره

فرمول شماره‌ی ۲ : چمن معطر ۱ قطره + جوز ۱ قطره

فرمول شماره‌ی ۳ : یاس سفید ۱ قطره + کندر ۱ قطره

چگونه می‌توانید کیفیت زناشویی خود را افزایش دهید؟

شما می‌توانید خودتان سازنده‌ی عشق باشید و قادرید خود را از نظر جنسی رها کرده و تحت فشار نباشید. انرژی جنسی‌تان باید مثل یک ژنراتور برای شارژ باشد و شما را مثل یک باطری شارژ کند. یعنی باید رابطه‌ی جنسی به شما نیرو به‌بخشد نه این‌که

خسته و کسل‌تان کنند. دوروبر هرکدام از ما آن‌قدر سرگرمی‌های مختلف مثل تلویزیون هست که اصلاً یادمان می‌رود که به خودمان و درونمان هم نگاهی بیاندازیم. ما می‌خواهیم آن‌چه را که شما فراموش کرده‌اید، یعنی تمرکزکردن را یادتان بیاوریم.

تمرکز کنید : چشمانتان را به‌بندید و اطراف خود را حس کنید. با شعور و آگاهی خود چه چیزهایی را می‌توانید ثبت کنید؟ حال با انگشتانتان سعی کنید لمس کنید و هر روز برای دقایقی هم که شده، حس لامسه‌تان را تقویت کنید.

اگر شما خودتان را جای یک انسان نابینا بگذارید، از حس لامسه‌تان بیش‌تر سپاس‌گزاری می‌کنید. حال چشمانتان را به‌بندید و موها و ابروها و صورت خود را لمس کنید. سپس پوست بدنتان را لمس کنید و ببینید کجای بدنتان نرم‌تر، کجا پرموتر و کجا ماهیچه‌های قوی‌تری دارد؟ حال همان‌طور که چشمانتان بسته است، حس لامسه‌تان را در مورد همسرتان به‌کار به‌بندید و با نوک انگشتان بدن او را لمس کنید و به‌خاطر بسپارید. شکم او مثل چیست؟ پشتش چه‌طور است؟ شما می‌توانید مثل یک حشره که وارد سرزمینی می‌شود و تمام نوسانات آن را دریافت می‌کند، تمام ارتعاشات بدن همسرتان را ثبت کرده و به‌خاطر بسپارید. جالب است که بعضی از مردان چهل سال است که با همسرشان ازدواج کرده‌اند، در حالی‌که حتی نمی‌دانند، کجای بدن زنشان رد زخمی به‌جای مانده و یا خال دارد. آن‌ها از چه می‌ترسند؟

گیاهان معطر مثل یک معجزه می‌مانند که ما را به سمت دروازه‌ی روح‌بخش زندگی هدایت می‌کنند تا با چشمان بازتری نگاه کنیم؛ یعنی به بصیرت برسیم و نه یک نظر اجمالی و نگریستن ساده داشته باشیم.

شما یکی از حواس خود را گم کرده‌اید و حس لامسه را می‌یابید و بعد می‌فهمید که چگونه باید از آن استفاده کنید. آن‌وقت با چشمان بسته هم می‌توانید بگویید که طرف مقابلتان یک آدم سفید پوست است یا سرخ‌پوست یا برنزه.

شما حس بویایی خود را نیز تقویت می‌کنید، شما می‌توانید بوی بدن همسر خود را

به‌خاطر بسپارید، بوی موهایش، گردنش، بازوانش و قفسه‌ی سینه‌اش و آن وقت هر وقت سرکار خود هستید یا از او دورید، می‌توانید بویش را که در حافظه‌تان گنجانیده‌اید، ببویید و یک مرد عاشق باشید. بدن انسان صدایی شبیه وزوز دارد ولی شنیده نمی‌شود. اگر کمی حواس خود را تقویت کنید، حتی می‌توانید صدای وزوز ارتعاشات بدن همسر خود را نیز بشنوید.

حال ما می‌خواهیم فرمول‌هایی به شما ارایه کنیم که حواس شما را تقویت می‌کنند، می‌توانید از آن به هنگام دوش گرفتن یا با مخلوط روغن بادام و فندق برای ماساژدادن و یا استفاده بر منبع حرارتی در اتاق استفاده کنید. در هنگام ماساژ، نباید به مالش قسمت‌های تناسلی بپردازید.

گیاهان معطر احساس برانگیز

زیره‌ی سبز
کنف
شمعدانی
نعنای هندی
صندل سفید
با ۵ قطره روغن سبزی‌جات مخلوط شود.

۲ فرمول احساس برانگیز برای مردان

فرمول شماره‌ی ۱ : کنف ۲ قطره + لیمو ۵ قطره + فلفل سیاه ۴ قطره

فرمول شماره‌ی ۲ : صندل سفید ۵ قطره + شمعدانی ۳ قطره + زیره‌ی سبز ۳ قطره

تمرکز پیدا کرده به تناسب از این گیاهان استفاده کنید. ۵ قطره تا یک قاشق چای‌خوری روغن سبزی‌جات اضافه کنید.

یکی از مسایل مهم در تحریک جنسی یک مرد، این است که نعوظ تا حد زیادی وابسته به لمس می‌باشد. مردی‌که دچار صدمات نخاعی یا مغزی شده است. معمولاً

مشکل نعوظ دارد. اما این مشکل می‌تواند با حواس بینایی، بویایی و شنوایی او رفع شده و تحریک ایجاد شود. یعنی تفکر، خود سبب تحریک می‌شود. تحریک جنسی یک مرد، رابطه‌ی مستقیمی با برخی بیماری‌هایی که استرس ایجاد می‌کنند دارد. از جمله زخم‌های گوارشی، افسردگی، سرطان، ایست قلبی، مشکل پروستات، فشارخون بالا، مشکلات تنفسی، چاقی، مصرف الکل و برخی داروها که همگی نیازمند بررسی پزشکی هستند.

تحریک جنسی در افرادی‌که تحرک ندارند و ورزش نمی‌کنند، کم‌تر است که با ورزش بهتر می‌شود. وقفه‌ی ناگهانی در تحریکات جنسی می‌تواند به دلیل بحران کار زیاد، افسردگی، کسالت و یک‌نواختی باشد. پس عوامل متعددی می‌تواند به نوعی اختلال جنسی بیانجامد و این عوامل باید رفع شود تا انجام رابطه‌ی جنسی تسهیل گردد. البته گیاهان معطر به‌تنهایی مشکلات را رفع نمی‌کنند. شما باید ورزش کنید، از مصرف زیاد غذا و الکل بپرهیزید. پس نیازمند تصمیم جدی برای مبارزه هستید.

گیاهان معطر برای مردان به‌منظورهای زیر

محرک	سازش پذیری (محرک - مسکن)	مسکن - آرام‌بخش
اکلیل کوهی	شمعدانی	صندل سفید
پرتقال	اکلیل کوهی	سرو جنگلی
بادرنجبویه	Bois De Rose	جگن
یاس سفید	جوز	نرنج - انرنج

محرک‌های جنسی: یلانگ یلانگ - مرکبات - زیره‌ی سبز

توجه داشته باشید مصرف بیش از حد یلانگ یلانگ می‌تواند اثر منفی داشته باشد.

گیاهان معطر، هدف دو منظوره‌ای دارند، به‌عبارتی با یک تیر دو نشان می‌زنند. مثلاً اسطوخودوس، اگر در صبح احساس تنبلی می‌کنید، به شما تحرک می‌بخشد و اگر در شب مصرف می‌کنید، آرام‌تر خواهید بود. طبیعت این گیاهان دقیقاً مثل طبیعت شما

پیچیده است. بستگی داردکه شما به چه چیز احتیاج دارید، بیش‌تر افراد شاکی از این هستند که وقت کافی ندارند و همه‌ی وقتشان صرف کار و امور زندگی می‌شود. به‌هرحال شما نیاز دارید که به خودتان ارجی گذاشته و وقتی هم برای خود در نظر بگیرید. بنابراین شما نیازمند برنامه‌ریزی هستید. در این برنامه‌ریزی می‌توانید وقتی را برای خود و همسرتان در روزهای هفته در نظر بگیرید.

در یک روز خوب و رؤیایی، دوش می‌گیرید، سر و صورتتان را مرتب و اصلاح می‌کنید و در همان حال‌که در حمام هستید می‌توانید چشمانتان را ببندید و بخار معطر را تنفس کنید، در عین حال تمرکز کرده و به همسرتان به ایده‌آل‌ترین شکل ممکن فکر کنید و این‌که چگونه می‌توانید یک روز عالی و باشکوه را با هم بگذرانید.

در حالی‌که ما صبح‌ها دستپاچه و آشفته از خواب بلند می‌شویم و هیچ وقتی باقی نمی‌گذاریم برای این‌که دوش بگیریم و بخار معطر تنفس‌کنیم و صبح زندگی را این‌گونه شروع کنیم. ۵ دقیقه زودتر از خواب بیدار شدن، شما را آماده‌تر می‌کند برای این‌که روز دلپذیری داشته باشید و شب خوبی را در کنار همسرتان بگذرانید.

وقتی‌که به خانه وارد می‌شوید می‌توانید با چشمانتان، دستانتان و رفتار محبت‌آمیزتان و هرطور که دلتان می‌خواهد و مفرح است، ابراز احساسات کنید یک موسیقی آرام و چند قطره معطر می‌تواند شب خوبی را برای شما به‌دنبال داشته باشد، راحت به خواب بروید و خوب استراحت کنید.

۴ فرمول حمام و دوش محرک جنسی

فرمول شماره‌ی ۱ : صندل سفید ۵ قطره + شمعدانی ۱ قطره

فرمول شماره‌ی ۲ : جگن ۳ قطره + زیره‌ی سفید ۲ قطره

فرمول شماره‌ی ۳ : یلانگ یلانگ ۱ قطره + جوز ۲ قطره

فرمول شماره‌ی ۴ : نرنج ۲ قطره + رز ماروک ۱ قطره

۳ فرمول ماساژ برای تحریک جنسی

فرمول شماره‌ی ۱ : صندل سفید ۵ قطره + شمعدانی ۱ قطره

فرمول شماره‌ی ۲ : جگن ۳ قطره + زیره‌ی سفید ۲ قطره

فرمول شماره‌ی ۳ : یلانگ یلانگ

برای ماساژ باید این فرمول‌ها را با روغن گیاهی مخلوط کرد.

کافی است به اخبار شبانگاهی گوش دهید آن‌وقت اضطرابتان بیشتر شده و قلبتان تندتر می‌زند. ما در واقع در بحران اجتماعی بزرگی زندگی می‌کنیم و همه روزه در مورد چیزهایی که فرا می‌رسند نگرانیم و استرس داریم به همین دلیل نمی‌توانیم حتی از امور جنسی لذتی ببریم. استرس برای ما بی‌عاطفگی را باقی گذارده است و نهایتاً این‌که احساس می‌کنید ارگاسمی وجود ندارد و لذت جنسی یک لذت فراموش شده است. ارگاسم سبب سلامتی شما می‌شود در حالی‌که آن را باور نداریم. چگونه می‌توانید نگرانی‌ها را دور بریزید و مثل یک پرنده، از پنجره پرواز کنید تا بتوانید با مشکلات زندگی برخورد کرده و درعین حال لذت هم ببرید؟

استنشاق ماده‌ی معطر به شما کمک می‌کند تا احساس فرح‌بخشی داشته و به‌طور ناخودآگاه بر نگرانی‌هایتان غلبه کنید. شما باید یک‌بار هم که شده این را آزمایش کنید، تا تأثیر شگفت‌آور آن را دریافته وبعد ببینید که چگونه طاقت و توان مقابله با مشکلاتتان را پیدا می‌کنید.

گیاهان معطر برای رفع استرس مردان

گل شاه‌پسند	نرولی
یاس سفید	نعنای هندی
سرو جنگلی	مرزنجوش
زنجبیل	نرنج
بادرنجبویه	کندر
ریحان	اسطوخودوس

اگر می‌خواهید ترکیباتی که تهیه می‌کنید خراب نشود، باید آن‌ها را در یک شیشه‌ی کوچک قهوه‌ای رنگ ریخته و جایی در دسترس‌تان بگذارید که در طول روز بتوانید از آن استفاده کنید.

همان‌طور که گفتیم مولکول‌های یک ماده‌ی معطر مستقیماً وارد سلول‌های مغزی شده و روی مرکز عواطف و انگیزه‌ها اثر کرده و به آن آرامش و آسودگی می‌بخشد، سپس از طریق جریان خون وارد سیستم هاضمه و سایر اعضای بدن شما شده و آرامش و آسودگی را به پایانه‌های عصبی اعضا می‌رسانند.

ترکیباتی برای رفع استرس و تنش مردان

فرمول شماره‌ی ۱ : گل شاه‌پسند ۱ قطره + نرنج ۲ قطره + شمعدانی ۲ قطره

فرمول شماره‌ی ۲ : گشنیز ۱ قطره + یاس سفید ۲ قطره + نرنج ۲ قطره

فرمول شماره‌ی ۳ : نرولی (از خانواده‌ی مرکبات) ۱ قطره + اسطوخودوس ۲ قطره + بادرنجبویه ۱ قطره

فرمول شماره‌ی ۴ : نعنای هندی ۱ قطره + ریحان ۲ قطره + زنجبیل ۲ قطره

ریحان سیستم عصبی را از فشار رها کرده و تمرکز را افزایش می‌دهد. درک شما را شفاف‌تر می‌کند تا مسایل را زیرکانه‌تر درک کنید.

شما می‌توانید از این ترکیبات به‌عنوان لوسیون بعد از اصلاح خود استفاده کنید. منتها آن را با یک قاشق چای‌خوری الکل، اتانول یا روغن سبزی‌جات مخلوط کنید، تا به‌عنوان ماده‌ی ضدعفونی خوش‌بوکننده و مفید از اثرات و خواص آن بهره‌مند شوید.

اگر می‌خواهید از فشار ذهن و جسم رها شوید در حمام به پشت دراز بکشید و بدنتان را آرام و شل کنید وتنها روی مولکول‌های ماده‌ی معطر تمرکز داشته باشید و از ترکیبات زیر استفاده کنید.

۳ فرمول برای رفع تنش و استرس مردان درحمام

فرمول شماره‌ی ۱ : صندل سفید ۲ قطره + نرنج ۲ قطره

فرمول شماره‌ی ۲ : گل شاه‌پسند ۲ قطره + اسطوخودوس ۲ قطره

فرمول شماره‌ی ۳ : گشنیز ۲ قطره + نرولی ۲ قطره

حال اگر شما بخواهید خود را ماساژ دهید یا همسرتان این‌کار را برای شما انجام دهد می‌توانید هرکدام از گیاهان معطر که برای رفع استرس مردان گفته شد را با روغن گیاهی مخلوط کرده و بدن خود را با آن ماساژ دهید.

ترکیباتی برای رفع استرس و تنش در مردها (جهت ماساژ بدن)

به تنهایی

فرمول شماره‌ی ۱ : یاس سفید + نرنج ——◄ زنجبیل + مرزنجوش

یا به اضافه‌ی

به تنهایی

فرمول شماره‌ی ۲ : بادرنجبویه + گل شاه‌پسند ——◄ اسطوخودوس + صندل سفید

یا به اضافه‌ی

۲ قطره از هر ترکیب در یک قاشق چای‌خوری روغن سبزی‌جات.

اگر خستگی بدنی شما از بین برود مسلماً خستگی‌های ذهنی‌تان هم کمتر خواهد شد و شما آکنده از عشق می‌شوید. خستگی ماهیچه‌ای عموماً به‌دنبال کار زیاد ماهیچه‌ای در طول زمان رخ می‌دهد. خستگی پدیده‌ای نیست که به‌دنبال صدمه یا بیماری بروز کند بلکه می‌تواند در حالت سلامتی هم رخ بدهد. به همین دلیل برای یک بدن خسته، هیچ چیز بهتر از ماساژ نیست.

بهترین کار برای رفع خستگی این است که دوش بگیرید و با اسفنج یا ابری نرم بدن

خود را ماساژ بدهید. برای این‌که از فواید گیاهان معطر هم بهره‌مند شوید، می‌توانید چند قطره از آن را برروی لیفتان بریزید و روی سطح بدن خود بمالید. این‌کار را هر روز به مدت دو هفته انجام داده و سپس یک هفته استراحت کنید، آن وقت اثر اعجاب انگیز آن را خواهید یافت. اکلیل کوهی یا رزماری برای رفع خستگی ماهیچه‌ای عالی است و اسطوخودوس استقامت بخش است. آویشن و مریم گلی نیز برای رفع دردناک بودن ماهیچه‌ها پس از ورزش عالی است.

جگن سبب می‌شود که گردش‌خون در ماهیچه‌ها افزایش یابد و اوکالیپتوس التهاب‌های ماهیچه‌ای را کم می‌کند. شما می‌توانید خودتان یا با کمک همسرتان بدن را ماساژ دهید و ترکیبات مورد نظر را با روغن‌های گیاهی مخلوط کنید.

۳ فرمول ماساژ روغنی برای رفع خستگی ماهیچه‌ای

فرمول شماره‌ی ۱ : اکلیل کوهی ۱ قطره + اسطوخودوس ۱ قطره

فرمول شماره‌ی ۲ : جگن ۱ قطره + آویشن ۱ قطره

فرمول شماره‌ی ۳ : مریم گلی ۱ قطره + اوکالیپتوس ۱ قطره

همان‌طور که برای یک زن در سنین میان‌سالی پدیده‌ی یائسگی وجود دارد، می‌توان گفت برای مردان هم تغییر تدریجی توانایی جنسی به صورت کاهش متابولیسم آندروژن و تغییرات روانی ناشی از آن در سنین ۵۰ سالگی مطرح می‌شود.

یکی از دوستانم چنین می‌گفت : یک روز ۳۰ ساله هستی، روزی ۴۰ ساله و بعد ۵۰ ساله و آن‌وقت با خودت می‌گویی : وقتی جوان بودم ... و بعد درک می‌کنی که واقعاً پیر شده‌ای.

گرچه هنوز ۵۰ سالگی هم سن پیری نیست و یک مرد می‌تواند از نظر جسمی قوی باشد اما مسلماً چابک نیست. او نمی‌تواند درمسابقات ورزش‌هایی مثل فوتبال یا تنیس بازی کند و بعد به مقایسه‌ی پایاپای خود با سنین جوانی می‌پردازد. البته یکی از

مهم‌ترین تفاوت‌ها بین یک مرد جوان و مسن در آمال و آرزوها و انتظارات و میزان واقع‌گرایی‌شان است. سنین پیری معمولاً سنین خروج از ناامیدی است. انسان در ۴۰ سالگی بیشتر واقع‌گراست و با افزایش سن، میزان واقع‌گرایی او بیش‌تر می‌شود. یک مرد در سنین میان‌سالی نباید فکر کند که بهتر بوده چه کاری انجام می‌داده و حالا چه هست، بلکه باید راضی و خرسند باشد از آن‌چه که هم‌اکنون به‌دست آورده و می‌تواند به‌دست آورد و پیوسته خود را در بازی برد و باخت زندگی قرار ندهد وگرنه دچار حالات عصبی خواهد شد.

مسلماً در این سنین فشار زندگی اجتماعی او کم‌تر شده و می‌تواند فرصتی داشته باشد تا به خود بپردازد وخود را کشف کند و رضایت جنسی (نه به معنای انزال) هم داشته باشد. یعنی کیفیت روابط مهم است نه کمیت ! گاهی انزال ماهی یک‌بار یا هر دو ماه یک‌بار هم نه تنها کافی است، بلکه می‌تواند یک الگوی عاشقانه و ماهرانه را دنبال کند.

الگوی یک معاشقه‌ی طولانی که انرژی زیادی را هم هدر ندهد او می‌تواند تمرکز برای تأخیر در انزال و توان مجدد انزال را فرا بگیرد و در نتیجه، تجربه‌ی خوشایندی از پدیده‌ی انزال - ارگاسم خود داشته باشد. ارگاسم‌های متعدد ومعاشقه‌ی طولانی از تجربه‌ی جنسی لذت بیش‌تری دارد. اما شاید برخی فکر کنند، چه نیازی به این ارگاسم‌های متعدد است.

شما می‌توانید با ترکیبات گیاهی ذهنتان را تحریک و بدنتان را شل کنید، این‌کار را می‌توانید ۹ روز متوالی دنبال کنید. یعنی ۴ - ۶ قطره از محلول به‌دست آمده را در حمام به‌کار ببرید تا اثر رضایت‌بخش آن را دریابید.

گیاهان معطر برای افزایش زمان معاشقه

ریحان - مریم گلی - اسطوخودوس - شمعدانی - نرنج ، انرنج. در این‌جا سه فرمول به شما ارایه می‌شود تا بتوانید از نظر روانی و جسمی، انرژی مجدد خود را کسب کنید

شما می‌توانید از آن‌ها به‌صورت اسپری یا بخور و یا در حمام استفاده کنید. و فضای خانه‌تان را معطر کنید.

۳ فرمول ترکیبی برای افزایش زمان معاشقه

فرمول شماره‌ی ۱ : نرنج (انرنج) ۸ قطره + اسطوخودوس ۵ قطره + ریحان ۳ قطره

فرمول شماره‌ی ۲ : مریم گلی ۶ قطره + شمعدانی ۵ قطره + نرنج ۶ قطره

فرمول شماره‌ی ۳ : جگن ۸ قطره + شمعدانی ۵ قطره + مریم گلی ۴ قطره

فراز و نشیب یک مرد

این عقیده‌ی مهمی است که بگوییم یک مرد باید خودش را کنترل کند. شاید برای یک مرد، آلت تناسلی بیشتر از هر ارگان دیگر، مشکل ایجاد می‌کند و او باید آن را کنترل کند، در حالی‌که تنها اندام مشکل‌زا برای یک مرد آلت تناسلی‌اش نیست، بلکه گاه مشکلات فیزیولوژیک دیگر، برای توانایی جنسی یک مرد مشکل ایجاد می‌کند. آقای E مرد ۴۲ ساله‌ای بود که برای ناراحتی دردپشتش به من مراجعه کرد. من متوجه شدم که تمام ماهیچه‌های پشتش منقبض است. او اظهار می‌داشت که نمی‌تواند با همسرش رابطه‌ی خوبی داشته باشد و نعوظ هم ندارد. پس می‌بینید که درد پشت و شانه‌های او به اندام تناسلی‌اش نیز کشیده شده بود. من به او نحوه‌ی ماساژ و استفاده از گیاهان معطر را ارایه کردم تا او بتواند فشارهایش را کم کرده و مشکل نعوظش را رفع کند. او متوجه شد که تشویش و اوقات تلخی مشکل نعوظش را جدی‌تر می‌کند.

یادتان باشد که اگر در تحریکات جنسی خود تغییری جدی ملاحظه کردید، حتماً به پزشک مراجعه کنید. از دست دادن وزن، سوء هاضمه، تهوع، درد معده، خستگی، گیجی و ناتوانی جنسی می‌تواند علامت بسیاری از بیماری‌ها باشد ولی مشکلات نعوظ، گاهی منشأ روانی دارند. دیابت و مشکلات غده‌ی پروستات نیز بر نعوظ بسیار مؤثرند. پس اگر شما نسبت به بدن خود آگاهی داشته باشید، سریعاً می‌توانید علت مشکل خود را یافته و آن را رفع کنید. مردان زیادی هستند که مشکلات ناتوانی جنسی دارند و از آن رنج

می‌برند، اما دلشان نمی‌خواهد آن را جایی مطرح کرده و رفع کنند. آن‌ها از این‌که نزد دکتر بروند، خجالت می‌کشند. گاهی تنها دریچه‌های سیاهرگی خوب عمل نمی‌کنند و یک عمل ساده می‌تواند، این مشکل را رفع و اصلاح کند.

بعضی داروها مثل دیازپام و سایر داروهای آرام‌بخش و خواب‌آور یا باربیتورات‌ها روی نعوظ و ارگاسم اثر دارد. داروهای آنتی کلینرژیک مثل آتروپین [۱] ، هماتروپین [۲]، بلادونا [۳] و پروبانتین [۴] نیز، اسپاسم ایجاد کرده و مشکلات جنسی ایجاد می‌کنند. ترکیبات آنتی‌هیستامین و سرماخوردگی و ضداحتقان نیز روی میل جنسی اثر می‌گذارند. خصوصاً اگر در مقادیر بالاتر از توصیه، مصرف شوند. پس ابتدا باید منشأ و علت عدم نعوظ خود را دریابید و سپس آن را رفع کنید. در کنار آن مصرف گیاهان معطر هم به شما کمک می‌کند تا به نعوظ بهتری دست یابید. بعضی از افراد از داروهای مقوی نیروی جنسی که امروزه در بازارها وجود دارد برای تحریک آلت خود استفاده می‌کنند که این داروها در دراز مدت مشکلات گوارشی و عوارض دیگر در بر داشته و بهتر است مصرف نشوند در حالی‌که ترکیبات گیاهی مواد مضر نداشته و می‌تواند به‌صورت داروهای خوراکی یا مالشی استفاده شود.

گیاهان معطری که به رفع مشکل نعوظ کمک می‌کنند

شنبلیله - دارچین - کرفس - گشنیز - مریم گلی - ادویه‌ی میخک - ریحان بادیان رومی - کنف - آویشن - صندل سفید - مرزه - مریم گلی - رز ماروک - پرتقال پوست جوز - اسطوخودوس - زنجبیل.

یکی از دلایل مشکل نعوظ وجود اضطراب، استرس و بحران می‌باشد. اگر شما همسر مسؤولیت پذیری داشته باشید وی برای رفع مشکلتان می‌تواند به شما کمک کند. در

1- Atropine
2- Hematropine
3- Belladona
4- Probantine

آن‌صورت خودش هم از تشویش و نگرانی بیرون می‌آید. ترکیب معطری که به شما ارایه می‌شود روی سیستم عصبی مرکزی اثر داشته و به رفع اضطراب کمک می‌کند. شما می‌توانید آن را به صورت ماساژ در قسمت پشت و ران‌ها استفاده کنید و به همین منظور آن را با روغن‌های گیاهی مخلوط می‌نمایید.

گیاهان معطر برای ماساژ دادن و ایجاد آرامش جنسی

صندل سفید	گشنیز	زیره‌ی سبز	لیمو
	رزماروک	مریم گلی	شمعدانی

می‌توانید یک قطره زنجبیل را به هرکدام از این گیاهان که خواستید اضافه کنید وماساژ بدهید.

فرمولی برای شما و همسرتان جهت آرامش جنسی

از این فرمول‌ها به‌تنهایی یا به صورت ترکیبی استفاده می‌شود.

فرمول شماره‌ی ۱

الف - مریم گلی ۵ قطره + رز ماروک ۵ قطره + صندل سفید ۵ قطره

ب - زیره ۵ قطره + شمعدانی ۵ قطره + مریم گلی ۵ قطره

فرمول شماره‌ی ۲

الف - گشنیز ۵ قطره + شمعدانی ۵ قطره + لیمو ۵ قطره

ب - رزماروک ۵ قطره + گشنیز ۵ قطره + لیمو ۵ قطره

همسر شما باید کمر را تا برآمدگی باسن ماساژ دهد و دستان خود را یکی در خلاف جهت عقربه‌های ساعت ودیگری در جهت عقربه‌های ساعت، دایره‌وار بچرخاند. این ماساژ، روزانه به مدت ۹ روز انجام می‌شود و شما باید آن را جزو وظایفتان بدانید.

فرمولی برای طولانی‌تر شدن زمان نعوظ

زنجبیل ۲ قطره + فلفل سیاه ۲ قطره + مرزه ۲ قطره

حال می‌خواهم یک ترکیب انفجاری قوی را به شما معرفی کنم که از روز اول تا

چهارم از یکی از آن‌ها و از روز پنجم تا نهم از دیگری استفاده کنید :

از روز اول تا چهارم : مرزه + اکلیل کوهی + فلفل سیاه + نرولی

از روز پنجم تا نهم : مرزه + فلفل سیاه + اسطوخودوس + آویشن + اکلیل کوهی

یکی از مشکلات دیگری که عموماً می‌تواند برای مردان به‌خصوص در سنین نوجوانی و جوانی رخ دهد، انزال زودرس است و آن به دلیل هیجان بیش از حدشان است. افراد مسن‌تر کم‌تر به این عارضه مبتلا می‌شوند. اما اضطراب عاملی برای انزال زودرس است. ترکیب زیر را در قسمت بالای شکم تا قسمت شرمگاهی و پیش از شروع ناحیه‌ی آلت تناسلی بمالید.

فرمولی برای جلوگیری از انزال زودرس

مریم گلی ۱ قطره + جوز ۱ قطره + گل شاه‌پسند ۱ قطره

در روابط زناشویی، زن و شوهر هر کدام باید به تحریک اعضای تناسلی خود کمک کنند تا لذت جنسی بیشتر شده و انزال هم به موقع انجام شود. ماساژ ماده‌ي معطر به‌خصوص در ناحیه‌ی شکم کمک زیادی به این مسئله می‌کند. بسیاری از مردان دلشان می‌خواهد که هم آمیزش داشته باشند و هم دچار زحمت و دردسر نشوند. پس کاری که می‌توانید انجام دهید این است که از طریق دیگری عمل کنید.

یعنی با تحریک دستگاه لیمبیک (حاشیه مغز) و با معطرکردن فضای خانه، به همین میزان تحریک برسید، نگویید مؤثر نیست. اعتقاد داشته باشید، واقعاً مؤثر است.

گیاهان معطر برای رفع انزال زودرس

مریم گلی	سنبل
جوز	مرزنجوش
گل شاه‌پسند	بابونه‌ی معطر
نرگس	لبان جاری

این گیاهان باید با ۵ قطره روغن‌های گیاهی در یک قاشق چای‌خوری مخلوط و برای ماساژ آماده شود. برای پراکندن در اتاق از ۱۰ قطره استفاده کنید.

۴ فرمول برای غلبه بر انزال زودرس

فرمول شماره‌ی ۱ : نرگس + جوز

فرمول شماره‌ی ۲ : مرزنجوش + مریم گلی

فرمول شماره‌ی ۳ : گل شاه‌پسند + بابونه‌ی معطر

فرمول شماره‌ی ۴ : سنبل + لبان جاری

شما باید از این ترکیب به مدت ۲ هفته، روزی یک بار استفاده کنید. یادتان باشد شما تنها فردی نیستید که در دنیا این مشکل را دارید، پس باید سعی کنید کنترل خود را به‌دست آورید. رابطه‌ی بین زن ومرد تنها برای کسب لذت جنسی نیست بلکه برای افزایش توان روحی است. به همین دلیل معاشقه‌ی طولانی مدت می‌تواند به لذت ارگاسم کمک بکند. یکی از مسایل که به کنترل انزالتان کمک می‌کند، الگوی تنفس شماست. تنفس تنها چیزی است که ما به آن توجهی نمی‌کنیم. نفس عمیق بکشید، بین حرکت‌های تنفسی و مراحل انزال یک ارتباط وجود دارد و اگر شما بتوانید تنفستان را کنترل کنید، قادر خواهید بود انزال خود را نیز کنترل کنید.

تنفس سریع و کوتاه سبب می‌شود، سمن (مایع منی) زودتر تخلیه شود در حالی‌که تنفس عمیق و منظم کمک می‌کند تا انزال را تحت کنترل خود در آورید.

نفس را از میان بینی گرفته و به آرامی و به‌طور منظم به پایین شکم بکشید. این نوع تنفس سبب می‌شود تا سیستم عصبی سمپاتیک تحریک شده و تولید آدرنالین نماید. در تمام این مدت فقط حواستان به نفس کشیدنتان باشد. تمرکز حقیقی را به ششهایتان معطوف کنید. توجه داشته باشید که هوا درون سوراخ‌های بینی رفته و قفسه‌ی سینه‌تان بالا و پایین برود. سعی کنید در این حالت چشمانتان را ببندید و عمیق تنفس کرده و

معاشقه داشته باشید. باین ترتیب شما خود مسؤول عمل خود هستید. و به حس رضایت و جوان شدن دوباره می‌رسید، به‌خصوص اگر از گیاهان معطر به‌همراه روغن بادام هم استفاده کرده باشید.

گیاهان معطری که به تنفس عمیق و ارگاسم کمک می‌کنند

زیره‌ی سبز	نعنای هندی	یلانگ یلانگ
گشنیز	صندل سفید	تنکابین
یاس سفید	رز ماروک	هل
جوز	کنف	

۴ فرمول برای تنفس عمیق و ارگاسم

فرمول شماره‌ی ۱ : رز ماروک + زیره‌ی سبز + تنکابین

فرمول شماره‌ی ۲ : یاس سفید + کنف + گشنیز

فرمول شماره‌ی ۳ : یلانگ یلانگ + صندل سفید + هل

فرمول شماره‌ی ۴ : جوز + رز ماروک + نعنای هندی

۳۰ قطره روغن بادام اضافه کنید.

وقتی‌که این فرمول را تهیه کردید، می‌توانید آن را به قسمت پایینی شکم و در جهت عقربه‌های ساعت بمالید. ران‌ها نیز حساس هستند و ماساژ آن‌ها می‌تواند به ارگاسم بهتر کمک کنند. چشمانتان را ببندید و نفس عمیق بکشید تا این‌که به آرامش برسید و تحریک مجدد داشته باشید. شما به این طریق می‌توانید حدود ۲ بار ارگاسم داشته باشید در حالی‌که انزال خود را نیز کنترل می‌کنید. یادتان باشد که ریتم جنسی شما و همسرتان یکی نیست. واکنش جنسی زن و مرد با هم فرق می‌کند. شما باید درمورد خود کاملاً آزاد و راحت فکر کنید وخودتان هم به ارگاسم برسید.

آگاهی از بدن

اگر شما نسبت به بدن خود آگاهی کامل داشته باشید، می‌توانید در برخورد با بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات بهتر و در زمان مناسب‌تری عمل کنید. هرگاه به مدت سه ماه احساس کردید که بیضه‌هایتان متورم و کرخت ولی بی‌درد هستند، به یک پزشک مراجعه کنید. سرطان بیضه یکی از رایج‌ترین سرطان‌ها برای مردان است که معمولاً در سنین ۲۵ تا ۳۴ سال در حدود ۸۰ درصد از افراد مبتلا را شامل می‌شوند. تشخیص اولیه و به موقع می‌تواند مرگ و زندگی یک مرد را تعیین کند و بعداز آن می‌توان گفت درمان آسان است یا مشکل. این مشکل در مردانی که دیر به پزشک مراجعه می‌کنند و خجالت می‌کشند می‌تواند به قیمت جانشان تمام شود.

پس به مردان هم توصیه می‌شود که ماهی یک‌بار در حمام، بیضه‌ها را بین انگشتان گرفته و آن‌ها را از نظر غیر حساس بودن نسبت به فشار یا لمس، کرختی و یا ندولی (برآمدگی سفت) شکل شدن بررسی کنند. که می‌تواند بدون درد باشد. تومور می‌تواند خیلی سریع و در عرض ۳ هفته یا بیشتر دو برابر رشد کند. درد پشت نیز از علایم دیگری است که به درد زیر شکم و کشاله‌ی ران افزوده می‌شود.

البته هر تغییری در بدن به این معنا نیست که دچار سرطان شده‌اید. بلکه باید حتماً پزشک متخصص در این مورد نظر بدهد. اما گیاهان معطر به دلیل خاصیت فیتوهورمونی (هورمون گیاهی) که دارند می‌توانند در چنین مواردی هم استفاده شده و نتایج خوبی بدهند. همان‌طور که امروزه برای دفع بیماری‌هایی مثل ایدز، از گیاهان معطر به‌عنوان یک آنتی ویروس قوی استفاده شده و اثرات جالب توجه آن به اثبات رسیده است.



فصل ششم

فواید گیاهان معطر از جوانب دیگر درمانی

در سال ۱۹۰۳ سیفلیس یکی از بیماری‌های کشنده بود در حالی‌که این روزها ویروس **HIV** مثبت (ایدز) هرکسی را نگران می‌کند. سرطان دهانه‌ی رحم در زنان، ویروس پاپیلوما (تومور خوش‌خیم ناحیه‌ی تناسلی) (**HPV**) که خود نیز یک عامل سرطان‌زا است، ویروس تب خال ناحیه‌ی تناسلی (**MPS**) که یک عامل سرطان‌زای دیگر است، هرکدام می‌توانند کشنده و یا زنگ خطری جدی محسوب شوند. بیماری‌های مسری جنسی دیگر مثل کلامیدیا گرچه کشنده نیست ولی می‌تواند سبب عفونت لوله‌های رحمی و انسداد در آن‌ها شده و یا بارداری‌های خارج از رحمی را سبب شود و یا دلیلی بر ناباروری باشد. کلامیدیا یکی از بیماری‌هایی است که می‌تواند کاملاً بدون علامت باشد.

وقتی ما راجع به بیماری‌های مسری جنسی صحبت می‌کنیم یعنی راجع به انواع ویروس‌ها، قارچ‌ها، باکتری‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا بحث می‌کنیم که عامل بیماری‌هایی مثل ایدز، تب خال ناحیه‌ی تناسلی، سیفلیس، سوزاک، کلامیدیا، گاردنرلا و تریکومونا می‌تواند باشد. بسیاری از این بیماری‌ها به دلیل بی‌بند و باری‌های جنسی است و در

جوامعی که این بی‌بند و باری‌ها بیشتر است به‌طور گسترده‌تر شایع می‌باشد. همه‌ی ما برای داشتن جامعه‌ای سالم به سلامت جنسی نیازمندیم. بنابراین جهت احتیاط و پیش‌گیری می‌توانیم از گیاهان معطر بهره بگیریم.

ویروس یک کلمه‌ی ۵ حرفی است. من می‌خواهم از هر طرف آن برای شما جمله‌ای بسازم:

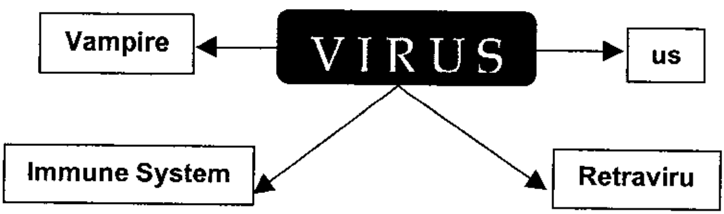
و : آن می‌تواند به معنای انگل باشد و حد فاصل مرگ و زندگی است. خودش به تنهایی زنده نیست اما وقتی در بدن موجود دیگری وارد می‌شود آن را به‌عنوان میزبان انتخاب کرده و بعد شروع به تکثیر می‌کند.

ی : به معنای سیستم ایمنی است که ماشین دفاعی بدن هر آدمی است. به منزله‌ی نیروی نظامی و لشکری است که با آزاد کردن گلبول‌های سفید خون و جریان لنف، با متجاوزین برخورد کرده و آن‌ها را از طریق ادرار، مدفوع و تعریق به بیرون می‌راند.

بدن ما لشکر دیگری دارد که به آن‌ها " بادی‌ها " می‌گویند و در طحال و گره‌های لنفی مستقر هستند و برای دفاع بدن با هر متجاوز تازه واردی، مبارزه می‌کنند مصونیت و ایمن‌سازی هم به همین معناست یعنی در بدنتان الگویی از آنتی‌بادی‌هایی که مورد نیاز است، تولید می‌شود تا بدن بتواند به محض ورود مهاجم مورد نظر با قدرت بهتری به دفاع بپردازد.

ر : به‌معنای ویروس غیرقابل انهدام ایدز است.

وس : یعنی ما (US)



میزبان ویروس ایدز، سلول‌های لنفوسیت T خون می‌باشد. این ویروس پس از این‌که وارد میزبان خود شد، با قدرت تولید مثل خیلی بالایی که دارد، اطلاعات ژنتیکی سلول‌های T را عوض کرده تا این‌که هزاران پوسته‌ی پروتئینی مانند خودش را بسازد.

در نتیجه سلول‌های T نابود شده و ویروس **HIV** ساخته می‌شود. به همین دلیل آن ویروس نقص سیستم ایمنی نام دارد. هر روز ما راجع به شیوع این ویروس و مرگ هوشمندانه‌ای که این ویروس برای سلول‌های T میزبان انتخاب کرده چیزهایی می‌شنویم و تا هم‌اکنون که من راجع به آن با شما صحبت می‌کنم، درمان قطعی برای مقابله با این ویروس وجود ندارد. داشتن یک سیستم ایمنی خوب و دفاع قوی برای مقابله با هر بیماری ضروری است. بدن ما به منابع غذایی کافی نیاز دارد تا بتواند دفاع سیستم ایمنی را به حداکثر برساند به این ترتیب درمقابل ویروس‌هایی مثل ویروس آنفولانزا هم بهتر عمل می‌کند. پس ما به منابعی از ویتامین‌ها و مواد معدنی نیاز داریم تا بتواند یک سری واکنش‌های شیمیایی را در بدن تسهیل کند.

وجود ویتامین‌ها و مواد معدنی اندوخته‌ی خوبی است که برای پیش‌گیری از ایدز و سرطان و مقابله با آن‌ها بسیار مفید است. انواع ویتامین‌ها **A** ، **C** ، **E** ، **B** کمپلکس، سلنیوم و روی به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. از طرف دیگر هوایی که ما امروزه تنفس می‌کنیم پر از گازها و مواد سمی است و هوای تازه کم‌تر در شهرها پیدا می‌شود. ما نیاز به اکسیژن داریم تا به‌وسیله‌ی آن مواد سمی را از خون وسیستم لنفاوی دور کنیم. سیستم ایمنی، یکی از اجزای بدن است که تحت تأثیر منفی استرس قرار می‌گیرد. وقتی شخصی در محیط پراسترسی زندگی می‌کند، ویروس‌های متعددی بر بدنش تأثیر می‌گذارند. سعی کنید عواطفتان را بیرون بریزید و هرگز فکر نکنید که مردم راجع به شما چه فکر می‌کنند. و نباید هرچیزی را درون خود بریزید. بهترین چیزی که در زندگی می‌توانید داشته باشید آرامش و تعادل روحی و خواب کافی است.

ورزش‌های آرام‌بخشی مثل یوگا می‌تواند درمقابله با استرس به شما کمک کند. از

طرفی انسان در برابر حمله ویروس‌ها باید قدرت بدنی زیادی داشته باشد. ما می‌خواهیم به شما نشان دهیم که به کمک عصاره‌ی گیاهان معطر وداشتن فضای معطر می‌توانید درمقابل تهاجمات ویروسی، ایستادگی کنید. بدین‌منظور وقتی از بخورهای گیاهان معطر درمحیط‌های کارگری استفاده شود میزان شیوع سرماخوردگی در بین کارگران کاهش یافت. گیاهان معطر در مقابل سموم، عالی عمل می‌کنند. آن‌ها سبب تقویت سیستم ایمنی می‌شوند چرا که میزان استرس و اضطراب را کم می‌کنند، در نتیجه سیستم ایمنی در مقابل سموم وارد شده به بدن مقابله می‌کند و به بدن استحکام می‌بخشد.

در لندن امروزه در درمان ایدز از روش آروماتراپی [1] (رایحه درمانی) استفاده می‌شود. استفاده از گیاهان معطری که به سلامتی سلول‌های T خون کمک می‌کند. سلامتی هر فردی وابسته به این است که شمارش سلول‌های T خون او در حدود ۱۰۰۰ باشد در حالی‌که در بیماری‌هایی مثل ایدز، این رقم به ۲۰۰ سقوط می‌کند. پس بر هر فردی لازم است مراقب سلامتی عمومی خود باشد و به آن اعتلا بخشد.

فرمول تندرستی

نعنای هندی ۱ قطره + شمعدانی ۲ قطره + مرزه ۱ قطره + دارچین ۱ قطره + نرنج ۱ قطره + برگ لیمو ۵ قطره

شما به این مخلوط می‌توانید ۳۰ میلی لیتر روغن بادام شیرین بیافزایید و سپس از آن برای ماساژ خود استفاده کنید. فقط آن را به‌صورت خود نمالید.

این فرمول کمک می‌کند تا جریان خون و لنف و مایع بین سلولی به‌خوبی عمل کند.

ارگانو و آویشن نیز آنتی باکتریال هستند و جریان لنف را در کلیه‌ها و کبد تحریک نموده و سبب حذف مواد سمی خون می‌شوند. اسطوخودوس به دوباره‌سازی سلول‌های بدن کمک می‌کند. شمعدانی کمک زیادی به گردش خون و تهاجمات وارده شده به بدن می‌کند.

1- Arma therapy

گیاهان معطر محافظ

ضد ویروس : ارگانو + آویشن + دارچین + **Italian everlasting**

ضد قارچ : نعنای هندی+ چای زینتی + مرزه + شمعدانی + چمن معطر + برگ لیمو

ضد باکتری: اسطوخودوس+ کاج نقره‌ای+ نرنج + **Italian everlasting + Niaouli**

مورد + آویشن + ارگانو + دارچین + بوته‌ی چای زینتی + سرو جنگلی

ضد عفونی کننده : چمن معطر + لیمو + گریپ فروت + لیمو ترش + مرزنجوش + مرزه + دارچین + مریم گلی + رز

با بدن زنان هماهنگ‌تر است.

حال می‌خواهم به شما فرمول‌هایی محافظت کننده و قوی معرفی کنم که هم برای ماساژ تمام بدن خوب است و هم برای نواحی مثل زیر بغل، کپل، کمر، پایین شکم، بالای ران و قسمت داخل ران تا محل رویش موی شرم‌گاه. قسمت‌های تناسلی به هیچ عنوان نباید ماساژ داده شود. از این فرمول‌ها می‌توانید یک‌بار در هفته و یا هر زمان که احتیاج داشتید، استفاده کنید. بعضی از افراد ممکن است به برخی فرمول‌ها حساسیت داشته باشند بنابراین بهتر است از آن‌ها استفاده نکنند.

۵ فرمول ماساژ برای پیش‌گیری از بیماری‌ها و محافظت از بدن (در مقابل ویروس و باکتری)

فرمول شماره‌ی ۱ : چمن معطر + نرنج + آویشن + اسطوخودوس

فرمول شماره‌ی ۲ : چای زینتی + لیمو + دارچین + پرتقال

فرمول شماره‌ی ۳ : پرتقال + آویشن + بوته‌ی چای + نرنج

فرمول شماره‌ی ۴ : کاج نقره‌ای + اسکوموروس + لیمو

فرمول شماره‌ی ۵ : نعنای هندی + لیموترش + چمن معطر

با ۳۰ میلی لیتر روغن گیاهی ترکیب شود.

شما می‌توانید از این فرمول‌ها هنگام گرفتن دوش به مدت ۱۰ دقیقه به صورت ماساژ استفاده کرده یا با ریختن مواد بر روی لیف خود بدنتان را ماساژ دهید. همه‌ی این فرمول‌ها ضد باکتری و ضد ویروس هستند.

۶ فرمول محافظت برای هنگام دوش گرفتن (درمقابل ویروس و باکتری):

فرمول شماره‌ی ۱ : لیمو + بوته‌ی چای

فرمول شماره‌ی ۲ : کاج نقره‌ای + **Niaouli**

فرمول شماره‌ی ۳ : اسطوخودوس + پرتقال

فرمول شماره‌ی ۴ : گریپ فروت + **Italian everlasting**

فرمول شماره‌ی ۵ : آویشن + لیموترش

فرمول شماره‌ی ۶ : اسطوخودوس + آویشن + نرنج

اکنون فرمول قوی دیگری به شما معرفی می‌کنم که برای افرادی‌که در محیط‌هایی قرار دارند که بیشتر در معرض عفونت هستند، یک عامل محافظت کننده‌ی قوی است و فعالیت سیستم ایمنی بدن را تحریک کرده و تقویت می‌کند و از آن می‌توان در حمام هنگام دوش گرفتن و برای خانم‌ها به روش دوش واژینال به صورت نشسته در وان و یا ماساژ استفاده کرد. (به هنگام ماساژ باید با ۳۰ میلی‌لیتر روغن فندق، بادام، و نظایر آن ترکیب کرد). و بهتر است در مناطق زیر بغل، کمر، کپل‌ها، زیر شکم، ران‌ها که بیشترین مراکز غدد لنفاوی بدن است خوب مالش داده شود.

فرمول قوی برای تحریک سیستم ایمنی

ارگانو + چمن معطر + آویشن + بوته‌ی چای + نرنج

برای افراد زیادی که به ویروس‌های دستگاه تناسلی به‌خصوص تب خال آن ناحیه دچار می‌شوند، هم فرمول‌هایی مؤثر وجود دارد که می‌توانند از آن به‌صورت ماساژ روزانه در قسمت‌های کمر، ران‌ها و زیر شکم استفاده کنند. از این فرمول باید حداقل ۲۲ روز، پشت سر هم استفاده کنید، تا نتیجه بگیرید.

فرمول برای رفع ویروس تب‌خال (ناحیه‌ی تناسلی)

شمعدانی + بابونه + اسطوخودوس + نرنج + ارگانو

فرمول برای ناحیه‌ی تناسلی

لیمو + نعنای هندی + دارچین

فرمول ضد باکتری و ضد ویروس قوی به روش بخور

فرمول شماره‌ی ۱ : اسطوخودوس + لیمو + دارچین

فرمول شماره‌ی ۲ : آویشن + لیمو + لیموترش

فرمول شماره‌ی ۳ : دارچین + نرنج + آویشن



فصل هفتم

راز یک زندگی پر از عشق، بوی خوش است

در زندگی بشر، هیچ چیز مثل عشق مهم نیست و عشق ورزیدن از ابعاد عاطفی و روحی همیشه ارتباط نزدیکی با بوی خوش دارد. بوی خوش قدمت تاریخی داشته و نشانه‌ای از مظهر خدایان به شمار می‌رفته و آن به‌دلیل اثر روحی است که بر یک فرد به‌جا می‌گذارد که حتی روابط عمومی او را بهتر کرده و وی را از نظر اخلاق و معنویات نزدیک به خدایان و مورد توجه آنان می‌دانسته‌اند.

نمی‌توانیم این مطلب را منکر شویم که بوهای خوش طبیعی نه تنها انسان را محظوظ می‌کنند بلکه سکویی برای اتصال عواطف و روح انسان با جسم او هستند در این بخش هدف ما این است که طرقی که شما می‌توانید بدان وسیله زندگیتان را خوش‌بو کرده و آن را سرشار از عشق بسازید را به شما معرفی کنیم.

آن‌چه که مهم است این‌که شما در همه‌ی این روش‌ها از گیاهان معطر استفاده می‌کنید و می‌توانید از خودتان، همسرتان و یا حتی مهمانتان با رایحه‌ای دلپذیر پذیرایی کنید. ما واقعاً خوش‌بختیم که این گیاهان را در دسترس خود داریم. گیاهان متنوع و خوش‌بویی که هر مرد و زنی که بخواهد، می‌تواند به بازار برود و آن‌ها را تهیه کند و

دست یافتن به آن‌ها بسیار ساده شده است در حالی‌که در عهد باستان زعفران، دارچین و کندر مثل طلا محسوب می‌شدند و حتی آن‌ها را در جعبه‌های طلایی نگه‌داری می‌کردند و یا برای این‌که بوی خوش در فضا بپیچد آن‌ها را در ظرف‌های طلا گذاشته و در قصرها از آن استفاده می‌کردند. کم‌کم طبقه اشراف دریافت که از این گیاهان معطر می‌توان در غذا هم استفاده کرد و باز هم از این گیاهان معطر برای پذیرایی میهمانان استفاده کردند. در کشورهای عربی، ظرف‌های مخصوصی به اسم گلابدان داشتند، که گلاب یا عطر رز را درآن می‌ریختند و خیلی‌ها برای تجارت به این کشورها می‌رفتند تا عطر رز بخرند. در رم و یونان باستان نیز داستان‌هایی از پذیرایی مهمانان و ظروف مخصوص نقره که از آن بوی خوش متصاعد می‌شده، نقل شده است.

ژاپنی‌ها هم در قصرهایشان مراسمی داشتند که با گل رز حمام می‌گرفتند و شاهان در آن‌جا می‌خوابیدند. آن‌ها شاید ابتدایی‌ترین وسایل را برای عطرگیری ساختند.

ملکه‌ی الیزابت به هنگام ورود میهمانان خاصش دستور می‌داد که به کف اتاق و دیوارها و پرده‌ها عطر بزنند. اتاق ناپلئون بناپارت همیشه بوی خوش رزماری می‌داد. پس می‌بینیم که رایحه‌ی خوش، از عناصر اصلی زندگی افراد موفق و بزرگ بوده است و آن‌ها برای جذب و اثر بخشی بر دیگران از بوی خوش استفاده می‌کردند. این بوی خوش می‌تواند هرجایی از خانه‌ی ما را مطبوع سازد. از اتاق خواب و وسایل گرفته تا شمع‌های خوش‌بو کننده و یا بخورهای خوش‌بو کننده که هر زمانی بتوان از آن استفاده کرد. زندگی رمانتیک و شیرین، زمان خاصی نمی‌خواهد بلکه هرگاه که شما تصمیم بگیرید و الگوی مورد نظر را دنبال کنید، زندگی‌تان دل‌پذیر می‌شود. شما خود باید خالق لطافت و زیبایی در زندگی‌تان باشید، درست مثل عاشقان افسانه‌ای. نه‌تنها به عشاق خواهید پیوست بلکه با شیمی‌دانان، شعرا و فلاسفه نیز همراه خواهید بود. شما می‌توانید عطرهای خوش‌بویی برای فضای خانه‌تان درست کنید که وقتی همسرتان وارد منزل شد، یا بچه‌ها از مدرسه آمدند ویا مادربزرگ‌تان به دیدارتان آمد، از آن استفاده کنید.

فرمولی برای معطرکردن فضای اتاق

لیمو ترش + شمعدانی + وانیل + نرولی + پرتقال + نارنج + گل شاه‌پسند + لیمو + مریم گلی + برگ لیمو + نارنگی + نرنج + شمعدانی

اشتیاق و علاقه‌ی شدید **گل شاه‌پسند + یاس سفید**	**شب‌های مخملی** **پرتقال + یاس سفید**	**شهوانی** **رز بلغار + دارچین**
شهوانی و مهیج **صندل سفید + مریم گلی + سنبل**	**پاکی و نجابت** **اسطوخودوس + تنکابین**	**رمانتیک و شهوانی** **رزماروک + سنبل + گل شاه‌پسند**
رمانتیک و مهیج **بابونه‌ی معطر + رزماروک + یاس‌سفید**	**شبهای آرام جزیره** **لبان جاری + فلفل سیاه + برگ بو**	**معطر و آرام بخش** **جوز + زنجبیل + فلفل فرنگی شیرین**
مهیج شماره‌ی ۱ **فلفل سیاه + نارنگی + یلانگ‌یلانگ**	**شهوانی و جنگی** **جگن + شمعدانی + صندل سفید**	**محرک و پراشتیاق** **تنکابین + وانیل + رزمارک + لیمو**
خواب‌آور **لیمو + گریپ‌فروت + نسرین + نرگس**	**مهیج و شهوانی** **یاس سفید + گل شاه‌پسند + نعنا**	**بوی خوش شرقی** **رزماروک + صندل‌سفید + نعنای هندی**
تازه و باطراوت **نرنج + زنجبیل + گل شاه‌پسند**	**آرام بخش و شهوانی** **مریم گلی + لیمو + شهوانی**	**شبهای عربی** **تنکابین + یلانگ‌یلانگ + نعنای هندی + لیمو**
اسرار دولتمند **لبان جاری + وانیل + تنکابین + رزماروک**	**مردانه** **برگ بو + سرو جنگی**	**خوشمزه** **اسطو خودوس + لیمو + تنکابین**
مردانه شماره‌ی ۲ **فلفل سیاه + لیمو + میموزا**	**شهوانی** **گل شاه‌پسند + نسرین (گل عنبری)**	**هیجان بخش** **فلفل سیاه + یلانگ یلانگ**
مهیج شماره‌ی ۲ **مریم گلی + لیمو + شمعدانی رزماروک + یلانگ یلانگ**	**جزایر کارابیب** **تنکابین + جوز + لیمو ترش**	**غنی و سنگین** **مریم گلی + یلانگ یلانگ + Tuberose**
هندی **صندل سفید + لبان جاری**		**نزدیکی** **رزماروک + یلانگ یلانگ + بابونه‌ی معطر**

حمام کردن

افراد با حمام کردن، نه تنها خود را تمیز و پاکیزه می‌کنند بلکه می‌توانند به خود آرامش ببخشند. اول این‌که هر فردی در حمام دور از سر و صداست. درب را به روی خود می‌بندد و تنها صدای شیرآب و گرمی بخار آب را می‌فهمد و بعد این‌که با موادی که بوی خوش می‌دهد استحمام می‌کند.

بخور رز در حمام می‌تواند به شما کمک زیادی در کسب آرامش نماید. این‌کار در یونان باستان مرسوم بود. پس می‌توانید به لیف، حوله یا لباس‌های‌تان از گیاهان معطر و عطرهای گفته شده که خودتان می‌سازید، بزنید و از بوی خوش آن لذت ببرید.

نامه‌ها و جوهرهای خوش‌بو

اگر شما آدم باسلیقه‌ای باشید می‌توانید حتی کاغذ یادداشت‌ها و جوهر قلم خود را خوش‌بو کنید. این‌کار را ناپلئون‌بناپارت انجام می‌داد و هنگامی‌که برای معشوقه‌اش ژزفین می‌نوشت از آن استفاده می‌کرد.

عشاق زیادی را می‌شناسیم که از هم دور بوده‌اند و به این ترتیب نامه‌ی خود را خوش‌بو می‌کردند تا عشقشان را از راه دور به معشوقه‌ی خود ابراز کنند. این‌کار را ملکه‌ی الیزابت هم انجام می‌داد و نامه‌هایش را خوش‌بو می‌کرد. خوش‌بوکردن کاغذهایتان کار ساده‌ای است. شش قطره از هر گیاه معطری که گفته شد را برروی یک کاغذ مرطوب یا پارچه‌ی کتانی ریخته و کاغذهایتان را لای آن بپیچید. برخی پارچه‌ها بوی خوش را جذب کرده و آن را پس نمی‌دهند به همین دلیل برای مثال نباید از پارچه‌ی پشمی استفاده کنید. بعد می‌توانید آن را داخل یک جعبه‌ی سربسته بگذارید تا بوی خوش بگیرد. اسانس پرتقال، توت فرنگی و هر گیاه معطر دیگر می‌تواند کاغذهای شما را خوش‌بو کند. البته همان‌طور که گفته شد برخی عطرها مهیج‌تر و برخی آرام‌ترند. یادتان باشد که این بو، در حافظه‌ی کسی که برایش نامه را می‌فرستید، می‌ماند !

مونیکا یکی از افرادی است که از خاطراتش چنین می‌گوید: من و شوهرم، پانزده سال

زندگی خوب و شادی داشتیم اما شوهرم ناگهان مرا ترک کرد و با یک زن جوان‌تر آشنا شد و زندگی می‌کرد. من و دو فرزندم با هم و جدا از او زندگی می‌کردیم. من هر روز را صرف آشپزی و رسیدن به کارهای بچه‌ها می‌کردم و بقیه‌ی وقتم در محیط کارم بودم. یک روز با خود گفتم، شاید من به او توجه کافی نکردم و زمانی را برای عشق باقی نگذاشتم. با خودم کلنجار رفتم و بعد تصمیم گرفتم که برای همسرم نامه‌ای بنویسم ولی می‌خواستم مطمئن باشم که او نامه را می‌خواند. اما شوهرش عاشق شخص دیگری بود و با او زندگی می‌کرد. بیچاره مونیکا ! او با ناراحتی افزود : من سعی خودم را کردم. به او گفتم : اولین باری که شوهرت را ملاقات کردی از چه عطری استفاده کردی؟ تومی‌توانی همان عطر را به نامه‌ات بزنی و آن را دوباره ارسال کنی و نتیجه‌اش را ببینی.

مونیکا پس از چند ماه تلفن کرد و گفت که همسرم به خانه برگشته است و اظهار داشت حالا سعی می‌کند که به هر طریق شده سهم بزرگی را برای عشق در زندگی بگذارد. نمی‌دانم، شاید شوهرش دوباره بوی آشنایی را احساس کرده و بازگشته بود. همین کار را می‌توانید برای جوهر قلم‌تان هم انجام دهید. ۶ قطره از عطر هر گیاه معطری را که خواستید داخل آن بریزید و در آن را ببندید، جوهر خوش‌بو خواهد شد. یلانگ یلانگ می‌تواند مفید باشد.

خوش‌بوکردن لباس

هر زنی عموماً لباس‌های زیر و زیرپوش‌های مخصوصی دارد و لباس‌های خوابی که تنها در معرض دید همسرش قرار می‌گیرد. تصور کنید زنی که با لباس خواب معطر در معرض دید همسرش باشد، عواطف او را برمی‌انگیزاند و حافظه‌اش را به خوبی چشمانش تحریک می‌کند. شما می‌توانید موقعی که این‌گونه لباس‌های خود را می‌شویید، از گیاهان معطر و خوش‌بو چند قطره به ماده‌ی شست‌وشو اضافه کرده و لباستان را بشویید. سنبل، اسطوخودوس، لیمو و میموزا حتی برای لباس‌های ضخیم عالی هستند. شما هم‌چنین می‌توانید مخلوطی از گیاهان معطر را بر روی میز آینه‌ی توالت خود گذاشته و چند قطره

بر روی کاغذی ریخته و لابه‌لای لباس‌هایتان بگذارید. آن‌ها بعداً خوش‌بو می‌شوند.

شما می‌توانید حتی عکس‌هایتان را به همین طریق خوش‌بو کنید ! همه جای اتاقتان با چند قطره گیاه معطر خوش رایحه شده و تصویر زندگی را برای شما عوض می‌کند. حتی جعبه‌ی دستمال کاغذی خود را می‌توانید با اضافه‌کردن چند قطره ماده‌ی معطر خوش‌بو کنید! زیباست.

معطر کردن اتاق خواب

شما می‌توانید ملحفه‌تان را معطر کنید و نوع عطر به انتخاب شما بستگی دارد. اسطوخودوس برای شب و خواب عالی است، ولی برخی ترجیح می‌دهند که با بوی پرتقال یا رایحه‌ی یاس سفید بخوابند. برخی‌ها هم بوی رز یا بنفشه را بیش‌تر دوست دارند. اگر شما متأهل هستید بوی رز قرمز، صندل سفید، بنجامین، کندر و اسطوخودوس برای شور و اشتیاق و خوابیدن عالی است. برای این‌که ملحفه‌هایتان خوش‌بو شود می‌توانید چند قطره گیاه معطر به آن بزنید و یا داخل قسمت نرم‌کننده‌ی ماشین لباس‌شویی‌تان چند قطره بریزید تا بوی خوش آن به ملحفه‌ها نفوذ کند. شما می‌توانید به بخش‌های دیگر کتاب مراجعهٔ کرده و ببینید کدام گیاه چه اثری دارد و از آن بهره بگیرید. مثلاً رُز ترک مهیج است و رز بلغار رؤیایی و خیال‌انگیز. برخی اسانس میوه‌ها را دوست دارند، شما می‌توانید شیشه‌ی مواد معطر را کنار ماشین لباس‌شویی قرار دهید تا یادتان نرود که باید ملحفه‌های‌تان را خوش‌بو کنید.

شمع معطر

هیچ صحنه‌ای بدون شمع زیبا نیست. شمع به شما آرامش می‌دهد و اگر با بوی خوش آغشته شده باشد، تمام فضای اتاقتان را خوش‌بو می‌کند. درست کردن شمع کاری ندارد. شما موم را ذوب کرده و سه قطره از اسانس هر گیاه معطری را که خواستید داخل آن می‌ریزید. موقع سوختن شمع، بوی عطر در فضا پخش می‌شود. در ضمن رنگ شمع هم مهم است.

صورتی رنگ عشق، جذابیت، خیال برانگیز و رؤیایی و آرامش بخش.
قرمز، رنگ شهوت و تحریک و شور و اشتیاق شدید.
سفید، پاک و معصوم، رنگ عفت و فروتنی.
آبی رنگ آرامش، وفاداری و صداقت، صمیمیت و از خودگذشتگی.
سبز، رنگ حاصل‌خیزی و باروری، آرامش خاطر و متانت.
زرد، رنگ شادمانی و توانایی.
نارنجی، رنگ گرمی و شادمانی.
بنفش، رنگ سرد و معصومیت.

پس سعی کنید رنگی را انتخاب کنید که احساس شما را می‌رساند و یا همان احساس را می‌بخشد. شما همه چیز را در یک جا جمع می‌کنید بوی خوش، گل‌ها، رنگ و شمع و بعد در همین حال شام می‌خورید و از این شام خوردن لذت می‌برید و در طی آن می‌توانید عشق خود را بیازمایید. آن‌وقت ظروف خود و خیلی چیزهایی که نسبت به آن‌ها بی‌تفاوت بوده‌اید را جذاب می‌یابید. شما می‌توانید رنگ بشقاب‌های خود را با رنگ شمعی که انتخاب کرده‌اید، هماهنگ کنید. مثل بوی رز صورتی، شمع صورتی و بشقاب صورتی. این یک عشق رؤیایی و پاک است. یا بشقاب آبی و شمع آبی با عطر نرولی. اما برای داشتن احساس شهوانی می‌توانید از رنگ و رز قرمز یا رز ماروک استفاده کنید. شمع می‌تواند محیط زندگی شما را مثل تصویر یک نقاشی، خیال‌انگیز نماید و اثر فوق‌العاده‌ی بر سیستم لیمبیک و میل جنسی‌تان بگذارد. شما می‌توانید شمع را در یک محفظه بر سطح آب یک کاسه قرار دهید و آن را روشن کنید ! این زبان گویای عشق است و یک دکوراسیون زیبا، که می‌توانید از هر لحاظ در آن احساس کامل و عالی داشته باشید.

عشق را از زبان گل‌ها و گیاهان بشنوید

آکاسیا : دوستی، عشق خالص
بادام : بی‌احتیاطی، بی‌ملاحظه‌گی
تاج خروسی : اعتقاد، صداقت و وفاداری
سنبل ختایی : تفکرات بلند

شقایق کوهی : رهایی، واگذاری و پذیرفتن
گل حنا : بی‌قراری
برگ بو : جلال، افتخار
گل گاوزبان : تواضع و رک و راست بودن
آزالیا : اشتیاق
ریحان : عشق
گل استکانی : تواضع و افتادگی
همیشه بهار : شادمانی

میخک صدپر : دو معنا دارد در بریتانیا به معنای خوش شانسی است و اغلب در عروسی‌ها داده می‌شود ولی در فرانسه به‌معنای بدشانسی است و در عزاها به‌کار می‌رود.

سرو جنگلی : عشق
میخک (ادویه معطر) : تسلیم و تفویض
گشنیز : لیاقت و ارزش پنهانی
زیره‌ی سبز : وفاداری، صداقت
مینا چمنی : بی‌وفایی با صورتی معصوم
رازیانه : چاپلوسی و تملق
گل انگشتانه : عدم صمیمیت
شمعدانی معطر : اغفال و فریب
بنفشه‌ی فرنگی : مرا به‌خاطر داشته باش
آفتاب پرست : عشق ابدی، وفاداری
زنبق : پیام آمدن
نسرین (عنبری) : تمایل جنسی
اسطوخودوس : نشان سکوت شیرین
سوسن چلچراغ - سوسن سفید : پاکی
مرزنجوش : شادمانی
اسپرک : تحسین خصوصیاتتان

بابونه : افتادگی، صبوری و بردباری
تاج الملوک : نابخردی
پامچال : نیایش، عشق ورزی
نرگس : خود پرستی
گل کوکب : بی‌ثباتی
گل فراموشم مکن : باوفا، با ایمان
یاسمن - روناسیان : عشق مخفی
رازک : بی‌عدالتی، بی‌انصافی
زالزالک : امید
سنبل : ورزش و بازی
پیچک : عشق مطمئن
زبان در قفا : خیانت
یاس بنفش : عشق تازه
افرا صحرایی : احتیاط، تودار بودن
لاله عباسی : حجب، کم‌رویی
پنیرک : ضعف - سستی

مورد : عشق

کرفس : خوشی و وجد

گل تلگرافی : دوستی – خاطرات شیفتگی

تیره‌ی میخک‌ها : عشق پاک

سیزاب رسمی : وفاداری - صداقت

گل سرخ اروپایی : پاکی

رزماری : پایداری در عشق، به‌خاطر ماندن

نرگس : خودپرستی

گل ساعت : ایمان و عقیده

نعنا : عقل

گل برفی : امید

آفتاب‌گردان : صداقت و وفاداری

آویشن : عواطف خودبه‌خودی

لاله : اظهار عشق

گل شاه‌پسند : افسون کردن، به دام عشق افکندن

بنفشه : من به عشقم باز می‌گردم. صداقت، سادگی

شب بوی زرد : وفاداری در روز بد (حادثه‌ی تلخ)

شکوفه‌ی پرتقال : باروری عروس، عفت و نجابت

بنفشه‌ی سه رنگ : تفکرات عشق و خواستگاری

پیچ امین الدوله : عشق زیاد، وفاداری ، یگانگی

یاس سفید رازقی : لذت، شادمانی، شور و شوق

جعفری کوهی : ملاقات غیرقابل انتظاری که پیش می‌آید

فصل هشتم

تقویت نیروی جنسی با چند دستور خوراکی

چینی‌ها شاید جزو اولین اقوامی بودند که از مواد معطر در شربت‌های خود استفاده می‌کردند. آن‌ها " کاسی" را در شربت‌های خود می‌ریختند تا وفاداری در عشق را ثابت کنند. گاهی اوقات هم یک حلقه‌ی گل، گرداگرد لیوان خود درست می‌کردند تا این‌که شربت خود را با دوستی بنوشند. تمام اقوام باستانی شربت‌های مخصوص خود را داشتند و از زنجبیل، سنبل ختائی و مریم گلی برای معطر نمودن شربت‌های خود استفاده می‌کردند. امروزه در کارخانه‌های کوکاکولا و پپسی کولا، لیموترش یکی از عناصر اصلی ترکیبی است و یا وانیل یکی از مواد معطر مشهوری است که به‌خصوص در پخت انواع کیک به‌کار می‌رود. اجداد ما در ماه عسل از وانیل استفاده می‌کردند و یک جرعه شربت عسل که با وانیل مخلوط شده بود به تازه عروس و داماد، می‌نوشانیدند. روزانه یک لیوان شربت وانیل، به امر آمیزش کمک زیادی می‌کند.

تلنگری برای عشق

۱ عدد زرده‌ی تخم مرغ ، ۱ لیوان شیر، ۱ قاشق چای‌خوری شکر و ۱ قطره‌ی رز را مخلوط کرده و با یخ میل کنید.

شربت رز

شما می‌توانید به یک لیوان آب، گلاب و شکر اضافه کرده و هر روز میل کنید.

شربت غربی - شرقی

شما می‌توانید $\frac{۱}{۲}$ قاشق چای‌خوری دارچین، $\frac{۱}{۲}$ قاشق چای‌خوری وانیل و $\frac{۱}{۲}$ قاشق چای‌خوری ریشه‌ی درخت جین سینگ را با آب مخلوط کرده میل کنید.

شربت خدایان

۲ قطره رز ماری، ۲ قطره مریم گلی، ۴ قطره دارچین و ۴ قطره پرتقال را با ۲ قاشق چای‌خوری شکر در ۱ لیوان عرق نیشکر مخلوط و میل کنید. در صورتی‌که اسانس گیاهان موجود باشد.

شربت دارچین

۱ لیوان آب، ۱ قطره دارچین و۴ قطره لیمو را مخلوط و میل کنید.

شربت عشق کامل

از هرکدام به مقدار کم

یک لیوان آب، چند قطره لیمو، مریم‌گلی، دارچین، ریشه‌ی جوز، وانیل و کندر را مخلوط کرده و میل کنید.

کرم پرتقال

۱ لیوان شیر، ۲ عدد زرده‌ی تخم‌مرغ زده شده، ۲ عدد سفیده‌ی تخم‌مرغ زده شده، ۲ قاشق چای‌خوری شکر و چند قطره عصاره پرتقال یا لیمو را بر روی حرارت به روش بن‌ماری (حرارت غیرمستقیم) گذارده و سپس در یخچال قرار دهید.

کیک ماست

۲ فنجان ماست تازه، $\frac{۱}{۲}$ فنجان شکر، ۳ عدد زرده‌ی تخم مرغ زده شده $\frac{۱}{۲}$ قاشق

چای‌خوری بیکینگ پودر، ۳ عدد سفیده‌ی تخم مرغ، $\frac{۱}{۸}$ قاشق چای‌خوری نمک، ۴ قطره پرتقال، لیمو یا گریپ فروت و ۱ فنجان آرد را پس از مخلوط کردن در درجه حرارت ^{0C} ۱۸۰ به مدت ۳۰ - ۴۰ دقیقه طبخ کنید.

شربت رز – عسل

در یک لیوان آب جوشیده، یک قاشق عسل و چند قطره عطر گل رز ریخته آن را با شکر مخلوط کرده و میل کنید.

شربت پرتقال – عسل

۱ فنجان عسل را با آب پرتقال یا لیمو مخلوط کرده و میل کنید. می‌توانید کمی آب هم به این مخلوط اضافه کنید.

این کتاب برای شما جالب، خواندنی و کاربردی است از این رو که:

اسرار گیاهان معطری که برای‌تان ناشناخته است را بازگو می‌کند و شما را از عشق و آرامش سَرشار می‌سازد. علوم و دانش‌های جدید، به ما می‌آموزد که چگونه عاشق باشیم و نسبت به دنیای اطراف خود هوشیارتر عمل کنیم.
و حس بویایی شما را به عنوان یک حس قدرتمند معرفی می‌کند که اثر شگرفی بر حافظه و عواطف‌تان دارد. رازهایی را نسبت به نیروی جنسی‌تان در ارتباط باگیاهان معطر معرفی می‌کند که با طبیعت بدن شما سازگاراست و به باروری و پدیده تولید مثل هم کمک خواهد کرد.
هنر استفاده از گیاهان معطر به وسیله ماساژ را برای شما تشریح می‌کند.
روش‌هایی فرا می‌گیرید که به شما آرامش می‌بخشد و احساسات‌تان را در مقابل همسرتان بر می‌انگیزد. یاد می‌گیرید که چگونه می‌توانید فرد جذاب و گیرایی باشید و بر همسرتان اثر بگذارید و نظر او را به خود جلب کنید.
می‌توانید از گیاهان معطر، هدایایی برای خود و دوستان‌تان تهیه کنید و گاهی از دستورات خوراکی داده شده استفاده نموده و انرژی دوباره پیدا کنید. این کتاب سرشار از توصیه‌های عملی است که به شما کمک می‌کند تا طبیعت خوش بوی خود را شناخته و شاد، سرزنده و پرانرژی زندگی کنید!

ISBN 978-964-7105-51-6
9789647105516

Design by : A. Ahmadi